Funzionamento e manutenzione della console P30

Funzionamento e manutenzione della console P30

Informazioni Editoriali

FUNZIONAMENTO E MANUTENZIONE DELLA CONSOLE P30

P/N 301096-616 rev H

Nota sui marchi registrati

Precor, AMT, EFX, e Preva sono marchi registrati di Precor Incorporated. Altri nomi presenti in questo documento possono essere marchi o marchi registrati dei rispettivi proprietari.

Nota sulla proprietà intellettuale

Tutti i diritti, i titoli e interessi contenuti nel software Preva Business Suite, e a esso correlati, i materiali cartacei allegati, qualsiasi copia di tale software e tutti i dati raccolti attraverso Preva Business Suite sono in ogni caso proprietà esclusiva di Precor o dei suoi fornitori.

Precor è rinomata per gli innovativi e premiati progetti di apparecchiature per l'esercizio fisico. Precor presenta costantemente brevetti negli Stati Uniti e in altri Paesi per la parte meccanica e per gli aspetti visivi del design di prodotto. Eventuali entità esterne che prevedano l'utilizzo del design di prodotto di Precor sono di conseguenza messe sull'avviso che Precor considera l'appropriazione non autorizzata dei suoi diritti proprietari come fatto di rilevanza giuridica. Precor perseguirà penalmente tutte le appropriazioni non autorizzate dei suoi diritti proprietari.

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA 98072-4002
1-800-347-4404

www.precor.com

Informazioni importanti sulla sicurezza

Importante: *conservare queste istruzioni per riferimento futuro.*

Leggere tutte le istruzioni nella documentazione fornita con l'apparecchiatura di allenamento, incluse tutte le istruzioni di montaggio, i manuali utente e del proprietario, prima dell'installazione del presente dispositivo.

Nota: questo prodotto è destinato all'uso commerciale.

Questo apparecchio (nel seguito indicato come "console") deve essere fornito insieme alla nuova attrezzatura di allenamento Precor (nel seguito indicata come "unità di base"). Il prodotto non può essere venduto separatamente.

AVVERTENZA **Per evitare infortuni, la console deve essere saldamente fissata all'unità di base attenendosi a tutte le istruzioni di assemblaggio e installazione fornite insieme all'unità di base. La console deve essere collegata a una presa di corrente a corrente alternata utilizzando ESCLUSIVAMENTE l'alimentatore fornito in dotazione. La console deve essere alimentata solo dopo l'installazione, come descritto nelle istruzioni di assemblaggio e installazione fornite insieme all'unità di base. La console deve essere utilizzata solo con attrezzature di allenamento Precor e non come dispositivo autonomo.**

Precauzioni di sicurezza

Per l'uso di questa apparecchiatura è necessario seguire le normali precauzioni di sicurezza per ridurre il rischio di lesioni, incendi o danni. In altre sezioni di questo manuale saranno forniti ulteriori dettagli sugli aspetti relativi alla sicurezza. Assicurarsi di leggere tali sezioni e di osservare tutti gli avvisi relativi alla sicurezza. Le suddette precauzioni includono:

- Leggere tutte le istruzioni contenute nella presente guida prima di installare e utilizzare l'apparecchiatura e attenersi alle etichette poste sull'apparecchiatura.
- Assicurarsi che tutti gli utenti si sottopongano a una visita medica completa prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento, in particolare in caso di ipertensione arteriosa, livelli alti di colesterolo o malattie cardiache, se in famiglia si sono presentate alcune delle suddette condizioni, in caso di età superiore a 45 anni, fumo, obesità, attività fisica irregolare in passato o assunzione di farmaci.

  Equivalente in francese del suddetto avviso, per i mercati canadesi: *Il est conseillé aux utilisateurs de subir un examen médical complet avant d'entreprendre tout programme d'exercice, en particulier s'ils souffrent d'hypertension artérielle, ou de cardiopathie ou ont un taux de cholestérol élevé, s'ils ont des antécédents familiaux des précédentes maladies, s'ils ont plus de 45 ans, s'ils fument, s'ils sont obèses, s'ils n'ont pas fait d'exercices réguliers au cours de l'année précédente ou s'ils prennent des médicaments. Si vous avez des étourdissements ou des faiblesses, arrêtez les exercices immédiatement.*
- Tenere lontani da questa apparecchiatura i bambini o le persone che non abbiano familiarità con il suo funzionamento. Non lasciare avvicinare i bambini senza la supervisione di un adulto.
- Accertarsi che tutti gli utenti indossino abbigliamento e calzature adatti per l'allenamento ed evitino indumenti larghi o penzolanti. Non indossare scarpe con i tacchi o con suole di cuoio; rimuovere eventuale sporcizia e pietre dalle suole. Raccogliere i capelli lunghi.
- Non lasciare mai l'apparecchiatura incustodita quando è collegata alla rete elettrica. Scollegarla dalla fonte di alimentazione quando non è utilizzata, prima di pulirla e prima di effettuare la manutenzione autorizzata.

  Nota: l'adattatore di alimentazione opzionale è considerato una fonte di alimentazione di un'apparecchiatura alimentata autonomamente.

- Utilizzare l'adattatore di corrente fornito con l'apparecchiatura. Inserire l'adattatore di corrente in una presa provvista di messa a terra seguendo la marchiatura sull'apparecchiatura.
- Prestare attenzione durante il montaggio o lo smontaggio dell'apparecchiatura.
- Per i tapis roulant: non utilizzare le funzionalità di digitazione o navigazione nel Web se la velocità della propria andatura non è **sufficientemente lenta e rilassata**. Mantenere sempre una posizione stabile aggrappandosi a un manubrio fisso durante l'utilizzo delle funzionalità di digitazione o navigazione nel Web.
- Per AMT ed EFX: mantenere sempre una posizione stabile aggrappandosi a un manubrio fisso durante l'utilizzo delle funzionalità di digitazione o navigazione nel Web.
- Leggere, comprendere e provare le procedure di arresto di emergenza prima dell'uso.
- Tenere il cavo di alimentazione o l'adattatore di alimentazione opzionale e la spina lontani da superfici molto calde.
- Instradare i cavi elettrici in modo che non possano essere calpestati o che non vengano pizzicati o danneggiati da oggetti sovrastanti o vicini oppure dalla stessa apparecchiatura.
- Assicurarsi che l'apparecchiatura abbia un'adeguata ventilazione. Non posizionare alcun oggetto sopra l'apparecchiatura. Non utilizzare su una superficie soffice che possa bloccare i fori di ventilazione.
- Assemblare e utilizzare l'apparecchiatura su una superficie piana ben salda.
- **POSIZIONE ADEGUATA PER L'APPARECCHIATURA** Le seguenti raccomandazioni sulla distanza minima si basano su una combinazione degli standard volontari ASTM (statunitensi) e le normative EN (europee) vigenti dal 1° ottobre 2012, in materia di accesso, passaggio e smontaggio di emergenza:

- **Tapis roulant**: posizionare il tapis roulant in modo che entrambi i lati siano ad almeno 0,5 metri (19,7 pollici) di distanza dalle pareti o dai mobili e che la parte posteriore sia ad almeno 2 metri (78 pollici) di distanza da altri oggetti.
- **Apparecchiature diverse dai tapis roulant**: posizionare l'apparecchiatura in modo che entrambi i lati siano ad almeno 0,5 metri (19,7 pollici) di distanza dalle pareti o dai mobili e che la parte posteriore o quella anteriore sia ad almeno 0,5 metri (19,7 pollici) di distanza da altri oggetti.

Per gli utenti negli Stati Uniti: prestare molta attenzione ai requisiti dell'Americans with Disabilities Act (ADA), US Code 28 CFR (*cfr. sezione 305*). Gli standard ASTM sono volontari e potrebbero non coincidere con gli standard di settore. L'effettiva area di accesso, passaggio e smontaggio di emergenza è di competenza della struttura. La struttura deve considerare i requisiti di spazio totale per l'allenamento con ciascuna unità, gli standard di settore e volontari ed eventuali normative locali, statali e federali. Gli standard e le normative possono variare in qualsiasi momento.

Importante: *è inoltre opportuno osservare questi standard nel posizionare l'apparecchiatura a distanza da fonti di calore, come termosifoni, valvole di tiraggio del calore e stufe. Evitare temperature estreme.*

- Tenere l'apparecchiatura lontano da acqua e umidità. Non rovesciare o far gocciolare liquidi all'interno dell'apparecchiatura per evitare scosse elettriche o danni ai componenti elettronici.
- Quando si utilizza il tapis roulant, attaccare sempre la clip di sicurezza ai vestiti prima di cominciare l'allenamento. Se non si utilizza la clip di sicurezza, si può incorrere in un rischio maggiore di lesione in caso di caduta.
- Tenere presente che i monitor della frequenza cardiaca non sono dispositivi medicali. Diversi fattori, incluso il movimento dell'utente, possono influenzare l'accuratezza delle letture della frequenza cardiaca. I monitor della frequenza cardiaca sono previsti esclusivamente come ausilio all'esercizio per stabilire in generale le tendenze della frequenza cardiaca.
- Non attivare l'apparecchiatura alimentata elettricamente in luoghi bagnati o umidi.

- Questa apparecchiatura non deve essere mai utilizzata in caso di danni a un cavo o a una spina, di malfunzionamenti, cadute accidentali, danni o esposizione all'acqua. Rivolgersi immediatamente all'assistenza se una delle suddette condizioni dovesse verificarsi.
- Eseguire la manutenzione dell'apparecchiatura per preservarla in buone condizioni operative, come descritto nella sezione *Manutenzione* del manuale del proprietario. Controllare che nell'apparecchiatura non vi siano componenti allentati, usurati o errati e correggere, sostituire e stringere prima dell'uso.
- Se si decide di spostare l'apparecchiatura, farsi aiutare da qualcuno e utilizzare le tecniche di sollevamento appropriate. Per maggiori informazioni, consultare le istruzioni di montaggio del prodotto.
- Limitazioni di peso dell'apparecchiatura: gli utenti di peso superiore a 180 kg (400 libbre) non devono usare il tapis roulant. Gli utenti di peso superiore a 180 kg (400 libbre) non devono correre sul tapis roulant. Per tutte le altre apparecchiature di allenamento, il limite di peso è di 160 kg (350 libbre).
- Utilizzare le apparecchiature solo per gli scopi previsti descritti nel presente manuale. Non utilizzare parti accessorie non consigliate da Precor. Queste parti potrebbero causare lesioni.
- Non attivare le unità in ambienti in cui sono utilizzati prodotti aeriformi (aerosol) o in cui è somministrato ossigeno terapeutico.
- Non utilizzare all'esterno.
- Non tentare di eseguire autonomamente riparazioni sull'apparecchiatura bensì rispettare le istruzioni di manutenzione del manuale del proprietario.
- Non lasciare cadere né inserire oggetti in alcuna apertura. Tenere le mani lontano dalle parti in movimento.
- Non poggiare alcun oggetto sulle impugnature fisse o sui manubri, sulla console di controllo o sulle protezioni. Riporre le bottiglie, i giornali e i libri negli appositi contenitori.

Non appoggiarsi né sostenersi mai alla console.

ATTENZIONE: NON rimuovere il coperchio di protezione. Pericolo di scosse elettriche. Leggere le istruzioni di montaggio e manutenzione prima dell'uso. All'interno non vi sono componenti riparabili dall'operatore. Contattare l'Assistenza Clienti qualora l'apparecchiatura richiedesse interventi di manutenzione. Utilizzare solo con corrente CA monofase.

Materiali pericolosi e procedure di smaltimento appropriate

Le batterie all'interno di un'apparecchiatura autoalimentata contengono elementi considerati pericolosi per l'ambiente. La legge federale degli Stati Uniti impone lo smaltimento appropriato di queste batterie.

Se si prevede di smaltire l'apparecchiatura, rivolgersi all'assistenza clienti per i prodotti commerciali Precor per informazioni relative alla rimozione della batteria. Fare riferimento a *Come ottenere assistenza*.

Riciclaggio e smaltimento di prodotti

Questa apparecchiatura deve essere riciclata o smaltita in base alle normative locali e nazionali vigenti.

Le etichette di prodotto, conformemente alla Direttiva Europea 2002/96/CE riguardante i rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (WEEE), determinano le procedure per il ritiro e il riciclaggio di apparecchiature usate valide su tutto il territorio dell'Unione Europea. L'etichetta WEEE indica che il prodotto non potrà essere buttato via, ma sarà invece recuperato al termine della durata di esercizio secondo tale direttiva.

In base alla direttiva europea WEEE, le apparecchiature elettriche ed elettroniche (EEE) devono essere raccolte separatamente e riutilizzate, riciclate o recuperate al termine della durata di esercizio. I proprietari di apparecchiature con etichetta WEEE, applicata in base all'Appendice IV della direttiva WEEE, non possono smaltire tali unità come rifiuti urbani non differenziati, ma sono tenuti a consegnarle al termine della durata di esercizio delle stesse presso le strutture di raccolta messe a disposizione degli utenti per la restituzione, il riciclaggio e il recupero di WEEE.

La collaborazione degli utenti è importante per ridurre al minimo qualsiasi effetto potenziale di tali unità sull'ambiente e sulla salute, a causa della presenza di sostanze potenzialmente nocive. Per la raccolta e il trattamento adeguato, fare riferimento a *Come ottenere assistenza*.

Avvisi normativi per le apparecchiature di allenamento cardiovascolare

Le informazioni normative contenute in questa sezione si applicano all'apparecchiatura e alla console di controllo.

Approvazioni di sicurezza per cardiofrequenzimetri

L'apparecchiatura Precor è stata testata e trovata conforme alle seguenti normative di sicurezza applicabili.

Tipo di cardiofrequenzimetro:

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (elettrodomestici e similari – Sicurezza)
- EN 957 (apparecchiature di allenamento fisse, apparecchiatura conforme alla classe S/B)

Interferenza in radiofrequenza (RFI)

Questa unità di allenamento Precor rispetta le seguenti normative nazionali che definiscono i limiti accettabili per l'interferenza in radiofrequenza (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, can cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Conformità alla normativa europea

È richiesta la conformità alle seguenti direttive CE:

- Direttiva 2004/108/CE EMC
- Direttiva 2006/95/CE LVD
- Direttiva 2002/95/CE RoHS

La conformità alle direttive è stata verificata per le seguenti normative:

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065 (P80 e PVS)

Precauzioni elettriche: tapis roulant da 120 V e 240 V

Nota: quelli che seguono sono solo dei consigli. È necessario attenersi alle direttive del NEC (National Electric Code) statunitense o alla normativa locale in materia di impianti elettrici.

L'apparecchiatura viene fornita con un cavo di alimentazione conforme ai requisiti dei codici elettrici locali. I tapis roulant Precor devono essere collegati a un ramo di circuito con isolamento fino a 20 A, che può essere condiviso con un solo modulo Personal Viewing System (PVS). Per ulteriore assistenza sui collegamenti elettrici di alimentazione, rivolgersi al proprio rivenditore autorizzato Precor.

Importante*: un singolo ramo di circuito è costituito da due conduttori: una fase e un neutro, collegati a una presa. I conduttori non devono essere collegati ad anello, a margherita o ad altri conduttori. Il circuito deve essere messo a terra in conformità con le direttive del NEC statunitense o con le normative locali in materia di circuiti elettrici.*

Figura 1: Spina di alimentazione da 120 volt, 20 A

Figura 2: Spina di alimentazione da 240 volt, 20 A

Precauzioni elettriche: tutte le apparecchiature esclusi i tapis roulant

Nota: quelli che seguono sono solo dei consigli. È necessario attenersi alle direttive del NEC (National Electric Code) statunitense o alla normativa locale in materia di impianti elettrici.

Le unità provviste di console P80 o di schermo Personal Viewing System (PVS) richiedono un collegamento separato per l'alimentazione. Su un ramo di circuito da 20 A è possibile collegare fino a 10 schermi. Se sul ramo di circuito sono collegati altri dispositivi, è necessario ridurre il numero di schermi in base alla potenza in watt degli altri dispositivi.

Nota: la capacità massima consigliata dei cavi di deviazione standard con connettori IEC-320 C13 e C14 è di cinque schermi.

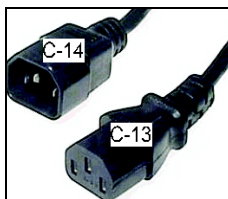



Figura 3: Connettori IEC-320 C13 e C14

Come ottenere assistenza

Non cercare di riparare l'apparecchiatura tranne che per interventi di manutenzione. Se uno o più componenti risultassero mancanti, rivolgersi al rivenditore autorizzato. Per ulteriori informazioni relative ai numeri di telefono dell'assistenza clienti o per un elenco di centri di assistenza Precor autorizzati, visitare il sito Web Precor all'indirizzo **www.precor.com**.

Sommario

Capitolo 1

Operazioni preliminari

La console P30 consente agli amministratori di configurare valori predefiniti che soddisfino le loro specifiche necessità. Queste impostazioni includono lingua, unità di misura e possibilità di scegliere un tempo massimo consentito per l'allenamento su ciascuna apparecchiatura.

Attivazione della console per le apparecchiature autoalimentate

Le apparecchiature Precor possono essere autoalimentate, oppure ricevere alimentazione dall'esterno attraverso un alimentatore opzionale. Le apparecchiature autoalimentate richiedono l'inizializzazione della console da parte dell'utente. Questa sezione contiene ulteriori informazioni sull'alimentazione delle apparecchiature.

Attivazione della console per le apparecchiature autoalimentate

Iniziando un esercizio nelle apparecchiature autoalimentate, la console si inizializza e visualizza la schermata di Benvenuto. Per visualizzare la schermata di Benvenuto bisogna mantenere una cadenza minima di movimento. Se la cadenza di movimento scende sotto i requisiti minimi, sul display viene visualizzato il messaggio PEDALA PIÙ VELOCE o un messaggio equivalente in base al tipo di apparecchiatura.

L'apparecchiatura conserva il livello di carica della batteria passando ad una modalità di spegnimento. Se l'utente non mantiene la cadenza di movimento minima, viene avviato un processo di spegnimento della durata di 30 secondi.

In questa modalità, la console mostra un indicatore di conto alla rovescia e ignora la pressione di qualsiasi tasto. Se non viene rilevato alcun movimento o se la cadenza di movimento non supera la soglia minima, l'indicatore cambia con il proseguimento del conto alla rovescia.

Nota: l'utente può ricominciare l'esercizio prima della fine del conto alla rovescia: l'allenamento ripartirà dal punto in cui era entrato in pausa.

Utilizzo facoltativo dell'alimentatore

Un alimentatore CA opzionale offre un'alimentazione costante all'apparecchiatura. L'alimentatore consente di modificare le impostazioni senza dover pedalare. Per acquistare l'alimentatore, rivolgersi al proprio rivenditore.

Se si acquista l'adattatore di alimentazione opzionale, è necessario acquistare anche il kit del cavo interno. Con il kit sono forniti il cavo, la staffa e gli elementi di fissaggio per collegare l'adattatore di alimentazione alla scheda elettronica inferiore.

ATTENZIONE: il kit del cavo interno deve essere installato da un tecnico della manutenzione autorizzato. Non provare ad eseguire l'installazione autonomamente per non rendere nulla la garanzia limitata di Precor. Per ulteriori informazioni, fare riferimento a *Come ottenere assistenza*.

Importante: *se questa attrezzatura comprende una console P80, l'adattatore opzionale di potenza e il kit del cavo interno devono essere installati per fornire tensione continua all'unità di base e supportarne la batteria interna.*

Una volta installato il kit del cavo interno, è possibile collegare l'adattatore di alimentazione opzionale all'apparecchiatura. Collegare l'estremità opposta alla fonte energetica richiesta dall'apparecchiatura (120 V o 240 V). Rivedere le istruzioni di sicurezza all'inizio di questo manuale prima di utilizzare l'adattatore di corrente.

ATTENZIONE: quando si utilizza l'alimentatore opzionale, accertarsi che il cavo di alimentazione non provochi alcuna condizione di pericolo per la sicurezza. Tenerlo fuori della portata degli utenti e delle parti in movimento. Se il cavo di alimentazione o il trasformatore di tensione risulta danneggiato, provvedere alla sostituzione.

La console di controllo funziona in modo diverso con un adattatore di corrente collegato. Poiché l'adattatore di alimentazione fornisce tensione di alimentazione costante, è possibile fare una breve pausa senza che sia avviata alcuna procedura di spegnimento.

Se allo scadere del limite di pausa non è stato ancora ripreso l'esercizio, la console ritorna alla schermata di Benvenuto. Il tempo predefinito di pausa per tutte le attrezzature di allenamento è di 30 secondi. Fare riferimento al manuale della console di controllo per istruzioni su come impostare o modificare il limite di tempo della pausa.

Identificazione delle parti della console

La seguente figura contiene ulteriori informazioni sui pulsanti della console. Il numero e le funzionalità dei pulsanti della console possono variare leggermente in base al tipo di apparecchiatura.

Figura 4: Tasti console P30

Tabella 1. Parti della console

Numero	Nome parte	Dettagli
1	Velocità media Frequenza Distanza	Utilizzare le frecce s o t per modificare gli elementi da visualizzare.
2	Calorie	Consente di visualizzare il numero di calorie bruciate.
3	Frequenza cardiaca	Consente di visualizzare la frequenza cardiaca.
4	Tempo trascorso Tempo residuo	Utilizzare le frecce s o t per modificare la visualizzazione dell'ora.
5	Display del testo superiore	Consente di scorrere le informazioni di guida per l'utente.
6	• Muscle Monitor – EFX	• Muscle Monitor consente di visualizzare i muscoli utilizzati per effettuare un determinato allenamento.
	• Lunghezza falcata – AMT	• La lunghezza falcata descrive la lunghezza dei passi durante l'allenamento.
	• Giri/min – Climber	• Frequenza al minuto consente di visualizzare il numero di metri, piedi o passi compiuti da un utente durante l'allenamento.
	• <blank> – Cyclette, tapis roulant	
7	Display inferiore	Visualizza le informazioni grafiche sull'avanzamento dell'allenamento.

Numero	Nome parte	Dettagli
8	Allenamenti	Premere per scorrere gli allenamenti disponibili in uno dei sei gruppi seguenti: • Manuale • Frequenza cardiaca • Intervallo • Perdita peso • Misto • Prestazioni • Per dettagli sugli allenamenti specifici disponibili, consultare *Esercizi*.
	Quick Start	Premere per iniziare l'allenamento.
	Opzioni	• Premere per inserire le informazioni relative a Obiettivi, Lingua, Peso, Età e Fc allenante o per selezionare Altre opzioni. • Premere **Altre unità di misura** per visualizzare ulteriori informazioni sulle metriche. Metriche: • Completamento percentuale • Periodo di tempo in zona allenante • Durata residua segmento • Velocità media • Frequenza – Solo tapis roulant • Calorie al minuto • Calorie all'ora • WATT • MET • FC allenante • FC media • Elevazioni – Solo tapis roulant e climber • Lunghezza falcata – Solo AMT • Mostra tutto • OFF

Numero	Nome parte	Dettagli
11	Indietro	Consente di tornare alla schermata precedente.
12	Pausa	**Per i tapis roulant:** consente di mettere in pausa il tapis roulant durante l'allenamento. **Per le apparecchiature autoalimentate:** funziona come un tasto di ripristino. Premendolo si arresta il programma di allenamento e viene visualizzato il relativo riepilogo.
13	OK e frecce Su/Giù	Consentono di spostarsi tra le opzioni e le impostazioni.
14	Indicatore di velocità o intensità	AMT, AMT con Open Stride™, cyclette, tapis roulant, EFX (singolo) ed EFX (doppio).
15	Indicatore di salita o resistenza	Tapis roulant, EFX (doppio), climber e AMT con Open Stride™.
16	Tastierino numerico	Utilizzarlo per immettere informazioni numeriche come età, peso, numeri canale e password. Premere **Cancella** per eliminare i numeri immessi. Premere **Inserisci** dopo aver immesso i numeri sul tastierino numerico.
17	Jack audio (per console dotate di opzioni multimediali)	Collegare le cuffie per ascoltare l'audio.
18	Consente di caricare dispositivi mobili	Porta USB per caricare i dispositivi durante l'utilizzo dell'apparecchiatura.

Capitolo 2

Configurazione della console

Accedere alla modalità di sistema per configurare le impostazioni in modo vantaggioso per gli utenti e per la palestra. Il menu di sistema è visibile solo per gli amministratori e i tecnici di assistenza registrati. Le modifiche apportate a queste impostazioni vengono salvate nell'attrezzatura di allenamento.

Le categorie delle impostazioni di sistema sono:

- Valori definiti dalla palestra
- Schermata informativa

Impostazioni di sistema

Le funzioni delle impostazioni di sistema restano nascoste, consentendo di accedervi solo mediante particolari pressioni dei tasti. Per visualizzare le impostazioni di sistema, l'apparecchiatura deve trovarsi nello stato di Benvenuto e visualizzare la relativa schermata. Per accedere alla schermata di Benvenuto bisogna accendere l'apparecchiatura. Nel caso delle apparecchiature autoalimentate, è opportuno utilizzare l'alimentatore opzionale, altrimenti sarà necessario mantenere una cadenza minima di movimento. Per ulteriori informazioni sulle apparecchiature autoalimentate, consultare *Attivazione della console per le apparecchiature autoalimentate.*

L'apparecchiatura entrerà in stato di Benvenuto quando viene accesa ma non utilizzata. Ciò significa che non viene eseguita nessuna sessione di esercizio, inserimento dati né operazione di diagnostica.

Quando l'apparecchiatura è in stato di Benvenuto:

- **PRECOR** scorre sul display del testo inferiore. **SCEGLI UN ESERCIZIO O PREMI QUICK START PER INIZIARE** scorre sul display del testo superiore.
- Il segnale del battito cardiaco è l'unico segmento attivato.
- Sul tapis roulant, il nastro non si muove e il motore di sollevamento è spento.

Nota: sugli attrezzi autoalimentati, la batteria viene inizializzata all'inizio dell'allenamento. Bisogna mantenere un tasso di movimento minimo affinché appaia la schermata di Benvenuto.

Le modifiche apportate alle modalità di impostazioni di sistema diventeranno impostazioni predefinite quando il display tornerà alla schermata di Benvenuto.

ATTENZIONE: se si modifica la visualizzazione delle unità di misura sul tapis roulant, controllare l'impostazione della velocità per verificare che sia corretta.

Per visualizzare le impostazioni dei parametri della palestra:

1. Nella schermata di Benvenuto, premere **Pausa**.

2. Per immettere la password, premere i seguenti tasti numerici nella sequenza indicata:

   5 6 5 1 5 6 5

3. Premere **OK**.

   Viene visualizzata la schermata di impostazione dei parametri della palestra.

Tabella 2. Pulsanti di navigazione per le modalità delle impostazioni di sistema

Tasto	Funzione
s o t	Guidano attraverso i menu di impostazione e le relative selezioni.
OK	Seleziona una voce del menu.
Indietro	Consente di tornare al livello di menu precedente senza salvare alcuna modifica.
Pausa	Esce dalla modalità delle impostazioni di sistema e torna alla schermata di Benvenuto.

Impostazione dei valori di parametro della palestra

Utilizzare queste informazioni per personalizzare l'apparecchiatura in base all'impostazione.

"Safety code" (Codice di sicurezza, solo tapis roulant)

Intervallo di valori: Enabled (Abilitato) o Disabled (Disabilitato)

(Impostazione predefinita: Disabled (Disabilitato)

Al momento della spedizione dell'apparecchiatura, la funzionalità di protezione del codice di sicurezza è disabilitata. Se si abilita il codice di sicurezza, gli utenti devono immettere un numero di quattro cifre per iniziare la sessione di allenamento e avviare il tappeto scorrevole. Il codice è **1 2 3 4**.

"Select Language" (Seleziona lingua, tutte le apparecchiature)

Intervallo di valori: English (inglese), Deutsch (tedesco), Español (spagnolo), Français (francese), Nederlands (olandese), Português (portoghese), e ニホンゴ (giapponese).

(Impostazione predefinita: inglese)

Selezionare la lingua preferita per il display della console.

Nota: i messaggi di programmazione non sono interessati dalla selezione della lingua. I messaggi di questa sezione continuano ad essere visualizzati in inglese. Inoltre, nei valori disponibili per questo parametro, i segni diacritici vengono visualizzati soltanto per il russo e il giapponese.

Select Units (Selezionare l'unità, tutte le apparecchiature)

Intervallo di valori: U.S. (Imperiale) o Metric (Metrico)

(Impostazione predefinita: U.S. (Imperiale)

Sull'apparecchiatura è possibile visualizzare le misure secondo il sistema metrico o imperiale.

Importante: *se si apportano modifiche alle unità di misura sul tapis roulant, assicurarsi di verificare la correttezza dell'impostazione della velocità.*

“Set Max Workout Time” (Imposta durata max. allenamento, tutte le apparecchiature)

Intervallo di valori: da 1 a 240 minuti

(Impostazione predefinita: 60 minuti)

È possibile impostare una durata massima dell’allenamento per sessione. Scegliere un limite di tempo compreso tra 1 e 240 minuti oppure selezionare **Illimitato** se non si desidera impostare alcun limite. Ad esempio, se si imposta un limite di tempo di 20 minuti, gli utenti possono immettere una durata di allenamento compresa solo tra 1 e 20 minuti.

Selezionare **Illimitato** se non si desidera impostare un limite di tempo.

Nota: i programmi per le prestazioni militari non verranno completati se il limite di tempo massimo per l’esercizio è inferiore a 40 minuti. Impostare il tempo massimo su almeno 40 minuti se sono stati attivati questi programmi di prestazione.

“Set Max Pause Time” (Imposta tempo di pausa max., tutte le apparecchiature)

Intervallo di valori: da 1 a 120 secondi

(Impostazione predefinita: 120 secondi)

Questa impostazione consente di limitare la durata di un banner di pausa sull’apparecchiatura durante un allenamento, prima del suo ripristino.

Nota: per stabilire un limite definitivo del tempo di pausa, l’adattatore di alimentazione opzionale deve essere collegato sulle apparecchiature autoalimentate. Se l’adattatore di alimentazione facoltativo non è collegato e la velocità di movimento scende al di sotto dei requisiti minimi, l’apparecchiatura avvia la fase di spegnimento della durata di 30 secondi, eliminando di fatto la modalità di pausa.

“Set Cool Down Time” (Imposta durata defaticamento, tutte le apparecchiature)

Intervallo di valori: da 0 a 5 minuti

(Impostazione predefinita: 5 minuti)

Selezionare la durata massima della modalità di defaticamento per l’apparecchiatura. La durata del defaticamento rappresenta il periodo di tempo successivo al completamento di un programma, durante il quale l’utente si allena a una velocità di esercizio ridotta.

Creazione di un allenamento personalizzato

Intervallo di valori: ON oppure OFF

(Valore predefinito: OFF)

Creare un programma personalizzato per l'allenamento.

Nota: quest'opzione non è disponibile su tutte le apparecchiature.

Per creare un programma personalizzato:

1. Alla richiesta **SET CUSTOM PROGRAM** (IMPOSTA PROGRAMMA PERSONALIZZATO), premere **OK**.

   Il profilo del programma viene visualizzato nel display e una colonna lampeggiante indica il punto di partenza.
2. Premere il tasto freccia giù sulla tastiera di spostamento per selezionare la colonna che si desidera modificare.
3. Per modificare l'altezza della colonna, fare riferimento alla tabella seguente.

Tabella 3. Tasti dei programmi personalizzati

Apparecchiatura	Nome tasto	Descrizione
Tapis roulant	SALITA	Consente di modificare l'altezza della colonna e influisce sul livello di salita del programma personalizzato.
EFX (solo modelli 835)	SALITA	Consente di modificare l'altezza della colonna e influisce sul livello di salita della rampa del programma personalizzato.
Cyclette	RESISTENZA	Consente di modificare l'altezza della colonna e influisce sulla resistenza dei pedali del programma personalizzato.
Climber	RESISTENZA	Consente di modificare l'altezza della colonna e influisce sulla resistenza dello step del programma personalizzato.

4. Dopo aver impostato l'altezza della colonna, premere il tasto freccia giù sulla tastiera di spostamento per spostarsi alla colonna successiva. È possibile premere il tasto freccia su per tornare alle colonne precedenti.
5. Continuare con la regolazione del profilo per ciascuna colonna.

Nota: sul tapis roulant sono disponibili due programmi personalizzati. Alcuni prodotti Precor dispongono di un solo programma personalizzato. L'istruzione indica a quale programma è stato effettuato l'accesso. Per selezionare un secondo programma personalizzato (solo tapis roulant), premere il tasto freccia giù sulla tastiera di spostamento prima di premere **OK** al passaggio 6.

Il valore predefinito di Set Custom Program 2 (Imposta programma personalizzato 2) è **Disabilitato**.

6. Dopo aver creato il programma, premere **OK** per salvare il profilo del programma e tornare al banner di benvenuto. Premere **INDIETRO** per uscire da quest'impostazione senza salvare le modifiche apportate al profilo personalizzato.

"Set Speed Limit" (Imposta limite di velocità, solo tapis roulant)

Intervallo di valori: da 0,8 a 25,4 kph (da 0,5 a 16 mph)

(Valore predefinito: 20 kph o 12 mph)

Questa impostazione consente di limitare la velocità del tappeto scorrevole e, di conseguenza, il numero di impostazioni della velocità disponibili per l'utente. Utilizzarla per impostare la velocità massima che un utente può immettere durante l'utilizzo dell'apparecchiatura.

La velocità viene visualizzata in chilometri orari (km/h) o miglia orarie (mph) a seconda del sistema di unità di misura (imperiale o metrico) selezionato in precedenza.

"Set Incline Limit" (Imposta limite di pendenza, solo tapis roulant)

Intervallo di valori: intervallo completo di gradi dell'apparecchiatura

(Valore predefinito: massima gradazione possibile)

Impostare la percentuale massima di salita che un utente può immettere durante l'utilizzo dell'apparecchiatura.

"Hidden Programs" (Programmi nascosti solo tapis roulant)

Intervallo di valori: "Show Programs" (Mostra programmi) o "Hide Programs" (Nascondi programmi)

(Impostazione predefinita: "Hide Programs", Nascondi programmi)

Quando impostato su **Mostra programmi**, tutti i programmi di prestazione sono disponibili per gli utenti tramite il tasto PRESTAZIONI. Questi programmi sono: Test fitness Gerkin,

USAF PRT, NAVY PRT, ARMY PFT, USMC PFT e PEB Forze dell'ordine.

Se impostato su **HIDE PROGRAMS**, (NASCONDI PROGRAMMI), quando l'utente preme **PRESTAZIONI**, sul display del testo superiore scorre il messaggio **ESERCIZIO NON DISPONIBILE**.

"Set Resistance Range" (Imposta gamma di resistenza, solo cyclette)

Intervallo di valori: High (Alto), Medium (Medio) o Low (Basso)

(Impostazione predefinita: High (Alto)

È possibile impostare una resistenza di base alta, media o bassa per le cyclette reclinabili o verticali. Sono disponibili 25 livelli di resistenza all'interno di ciascuna impostazione di base, la quale influisce sulla gamma di resistenza generale. Sono disponibili le seguenti gamme:

- Alto: fornisce una gamma di resistenza completa.
- Medio: fornisce circa due terzi della resistenza disponibile all'interno dell'impostazione di gruppo elevata.
- Basso: fornisce circa un terzo della resistenza disponibile all'interno dell'impostazione di gruppo elevata.

Imposta Autolivellamento CrossRamp (soltanto su EFX doppio)

Intervallo di valori: da 0 a 20

(Impostazione predefinita: 10)

Utilizzare questa impostazione per scegliere un'inclinazione della rampa specifica a cui far tornare automaticamente l'EFX al termine di una sessione di allenamento.

Visualizzazione dei display informativi

Le impostazioni relative al display informativo sono costituite da valori che forniscono informazioni sull'apparecchiatura. I tipi di informazioni contenute in questo gruppo di impostazioni includono un registro degli eventi, i numeri di serie del software e dell'apparecchiatura e le informazioni sull'utilizzo.

Per visualizzare le impostazioni di sistema:

1. Nel banner di benvenuto, premere **Pausa**.

2. Premere in sequenza i seguenti tasti numerici per immettere la password:

   6 5

3. Premere **Inserisci**.

   Utilizzare la seguente tabella per configurare i valori personalizzati dei display informativi.

Tabella 4. Valori dei display informativi

Prodotto	Valore	Informazioni fornite
Tutti	ODOMETER (Contachilometri)	Il valore del contachilometri è relativo al tipo di apparecchiatura e al sistema di unità, metrico o imperiale, selezionato nei programmi. • Tapis roulant e AMT: visualizza il numero totale di miglia o chilometri registrato fino a quel momento. Inoltre, per l'ATM viene visualizzato il numero di falcate verticali. • EFX: visualizza il numero totale di falcate registrato fino a quel momento. • Cyclette: visualizza il numero totale di giri registrato fino a quel momento. • Climber: visualizza il numero di piani fatti.
AMT	BELT USAGE (Utilizzo della cinghia)	• **Belt Stride Count (Conteggio delle falcate della cinghia):** rileva il numero di falcate sull'apparecchiatura. • **Stride Count Reset (Ripristino del conteggio delle falcate):** elimina una falcata ogni volta che si esegue un ripristino. • **Contachilometri all'ultimo ripristino:** registra il valore del contachilometri al momento della sostituzione della cinghia. Il contachilometri dell'apparecchiatura riprende il conteggio dopo la sostituzione della cinghia.

Prodotto	Valore	Informazioni fornite
Tutti	HOUR METER (CRONOMETRO)	• Visualizza il numero di ore di utilizzo dell'apparecchiatura. • L'apparecchiatura monitora i minuti trascorsi, ma il valore visualizzato è approssimato all'ora completa più vicina.
Tapis roulant	BELT RATING (CLASSIFICAZIONE DELLA CINGHIA)	Un numero da 0 a 10, indicante lo stato della cinghia del tapis roulant. Se la valutazione corrente è 0 o 1, è necessario sostituire la cinghia. **Nota:** se la cinghia del tapis roulant è stata appena sostituita, premere e tenere premuto il tasto Quick Start quando Classificazione della cinghia è visibile per ripristinare la valutazione su 10.
Tutti	UPPER BOOT SW PART NUMBER (CODICE SW GUAINA SUPERIORE)	Versione e codice del software della scheda superiore.
Tutti	UPPER BASE SW PART NUMBER (CODICE SW BASE SUPERIORE)	Versione del software della base superiore.
Tutti	LOWER BASE SW PART NUMBER (CODICE SW BASE INFERIORE)	Versione del software della base inferiore.
Tutti	METRICS BOARD (SCHEDA PARAMETRI)	Numero di software sulla scheda delle metriche.
AMT	STRIDE DIAL SW PART NUMBER (CODICE SW STRIDE DIAL)	Numero di software Stride Dial.
Tutti	SERIAL NUMBER (NUMERO DI SERIE)	Utilizzato per determinare il modello esatto e il tipo di apparecchiatura.

Prodotto	Valore	Informazioni fornite
Tutti	USAGE LOG (REGISTRO UTILIZZO)	• Numero di volte in cui è stato utilizzato ciascun programma e i relativi minuti totali. • Utile per determinare le preferenze dell'utente relativamente alla selezione dei programmi.
Tutti	EVENT LOG (REGISTRO EVENTI)	Visualizza tutti i codici degli eventi rilevati dal software. Per ulteriori informazioni, fare riferimento a *Registro eventi*.

Registro eventi

Il registro può contenere un massimo di 30 eventi. Quando il registro raggiunge i 30 eventi, quelli meno recenti vengono cancellati per fare spazio agli eventi più recenti. Per cancellare un evento dal registro, premere e tenere premuto il tasto **Quick Start** mentre viene visualizzato l'evento.

Il registro degli eventi (a volte denominato registro degli errori) contiene le seguenti informazioni:

- Numero dell'evento
- Valore del contachilometri al verificarsi dell'evento
- Valore del cronometro al verificarsi dell'evento
- Corrente trasmessa dal motore al verificarsi dell'evento (solo tapis roulant)

La seguente tabella contiene un elenco degli eventi rilevabili dal software.

Tabella 5. Numeri e descrizioni del registro eventi

Numero dell'evento	Descrizione evento
00	Evento relativo alla posizione di memoria PCA superiore
02	Evento relativo alla posizione RAM
03	Evento relativo a checksum EEPROM
05	Tasto incassato all'accensione
09	Evento relativo al test di memoria PCA inferiore
10	Frequenza di linea al di fuori dell'intervallo accettabile
11	Alimentazione watchdog (PCA superiore) a bassa tensione
12	Alimentazione watchdog (PCA inferiore) a bassa tensione
13	Velocità della ventola errata (tapis roulant versione 1)
14	Guasto della ventola (PCA inferiore)
15	Tensione di ingresso c.a. troppo elevata
16	Tensione di ingresso c.a. troppo bassa
17	Scatto termico del resistore di interruzione dinamico (solo tapis roulant)
18	Apertura interruttore termico del resistore di interruzione dinamico (solo tapis roulant)
19	Guasto del correttore del fattore di potenza (solo tapis roulant)
20	Il motore non si avvia o non ne viene rilevato alcun movimento (solo tapis roulant); troppe richieste di alimentazione massima in un secondo (altre apparecchiature)
21	Troppe richieste di alimentazione massima consecutive
22	Nessun impulso del motore all'avvio
23	Impulsi del motore assenti dopo l'avvio
24	Richiesta di riduzione della velocità, ma velocità non ridotta

Numero dell'evento	Descrizione evento
25	Errore hardware dell'unità inferiore (solo tapis roulant)
26	Larghezza errata dell'impulso del motore
27	Corrente troppo elevata del motore per trazione
28	Temperatura troppo elevata
29	Corrente di ingresso c.a. eccessiva
30	Evento relativo a comunicazioni da scheda inferiore a scheda superiore
31	Evento relativo a comunicazioni errate da scheda superiore a scheda inferiore
32	Evento relativo a comunicazione da scheda superiore a scheda inferiore
33	Evento relativo a comunicazioni errate da scheda inferiore a scheda superiore
35	Corrente di ingresso CA eccessiva (istantanea; solo tapis roulant)
36	Corrente di ingresso CA eccessiva (sostenuta/protezione dell'interruttore di circuito; solo tapis roulant)
37	Errore E-STOP (solo tapis roulant)
40	Movimento di sollevamento non rilevato
42	Valore della posizione di sollevamento non compreso nell'intervallo
43	Interruttore zero non trovato
44	Movimento di sollevamento non richiesto
45	Sollevamento nella direzione sbagliata
50	Corrente troppo elevata del freno (magnete)
53	Impossibile leggere l'obiettivo, interruttore home non trovato
54	Impulsi dell'obiettivo persi durante il funzionamento
55	Interruttore home del freno attivato inaspettatamente
62	Guasto del sensore verticale (solo AMT)
70	Sostituzione cinghia, scheda di controllo inferiore non letta (solo AMT)

Numero dell'evento	Descrizione evento
71	Sostituzione cinghia, nuova scheda di controllo inferiore (solo AMT)
72	Sostituzione cinghia, versione della scheda di controllo inferiore sconosciuta (solo AMT)
73	Sostituzione cinghia, record errato della scheda di controllo inferiore (solo AMT)
74	Sostituzione cinghia, console ricondizionata della scheda di controllo inferiore (solo AMT)
75	Sostituzione cinghia, scheda di controllo inferiore ricondizionata (solo AMT)
76	Sostituzione cinghia, il conteggio delle falcate della console è inferiore a quello della scheda di controllo inferiore (solo AMT)
77	Sostituzione cinghia, il conteggio delle falcate della console è superiore quello della scheda di controllo inferiore (solo AMT)
78	Avviso di sostituzione cinghia (solo AMT)
79	Sostituzione cinghia necessaria (solo AMT)
80	Fase A o B mancante (controllo della salita; solo tapis roulant)
81	Fase C mancante (controllo della salita; solo tapis roulant)
82	Fase A o B mancante (controllo della velocità; solo tapis roulant)
83	Fase C mancante (controllo della velocità; solo tapis roulant)
85	Nessun resistore di interruzione dinamico rilevato o il resistore di interruzione dinamico viene rilevato come circuito aperto al momento dell'avvio (solo tapis roulant)
86	Versione meno recente della console rilevata sulle nuove apparecchiature (solo tapis roulant)
87	Nuova console installata sulle apparecchiature meno recenti (solo tapis roulant)
88	Temperatura del motore troppo elevata (solo tapis roulant)

Immissione dell'ID utente con apparecchiatura CSAFE

Questa apparecchiatura è totalmente compatibile con i protocolli CSAFE. Se l'apparecchiatura è collegata a un dispositivo principale CSAFE, viene richiesto all'utente di premere INSERISCI e iniziare il processo di identificazione. L'ID utente viene visualizzato come cinque zeri e viene indicato il punto iniziale. Nella seguente tabella vengono descritte le funzioni dei tasti in modalità CSAFE.

Tabella 6. Tasti di accesso CSAFE

Tasti	Funzione
Tastierino numerico	Utilizzare i tasti numerici per immettere un ID utente. Una volta immesso, premere **OK** per confermare l'ID utente.
CANCELLA	Elimina i singoli numeri dell'ID utente da destra verso sinistra.
OK	Conferma l'ID utente. **Nota:** se l'utente immette cinque zeri, l'immissione dell'ID utente viene ignorata. I dati statistici sugli allenamenti non vengono registrati.
PAUSA	Ripristina il banner di benvenuto.

Viene visualizzato un messaggio sul display per indicare che l'ID utente è stato accettato dal dispositivo principale CSAFE. Una volta completata la selezione del programma, l'utente può iniziare l'allenamento.

Capitolo 3

Presentazione della Console P30

ATTENZIONE: prima di iniziare qualsiasi programma di fitness, sottoporsi a visita medica completa. Consultare il proprio medico per conoscere la frequenza cardiaca obiettivo appropriata al proprio livello di fitness.

La console P30 dispone di un display di facile consultazione e di diversi programmi per aiutare gli utenti a soddisfare le proprie esigenze di esercizio.

Importante: *controllare le sezioni successive di questa guida con gli utenti prima di consentir loro di accedere all'attrezzatura di fitness:*

- *Informazioni importanti sulla sicurezza*
- *Operazioni preliminari*
- *Utilizzo della clip di sicurezza (solo per il tapis roulant)*

Uso della funzione di monitoraggio della frequenza cardiaca palmare

Nota: le prestazioni ottenute con questa funzione possono variare in base alla fisiologia dell'utente, al livello di allenamento, all'età e ad altri fattori. Potrebbero verificarsi letture irregolari se le mani sono sporche, secche, unte o se la pelle dei palmi delle mani è particolarmente spessa. Anche l'uso di crema per le mani può determinare letture irregolari. Verificare inoltre che i sensori siano puliti per mantenere il corretto contatto con i sensori.

Per utilizzare la funzione di monitoraggio della frequenza cardiaca palmare, posizionare i palmi delle mani direttamente sui sensori metallici sui manubri dell'apparecchiatura. Per garantire una corretta lettura della frequenza cardiaca, attenersi ai seguenti consigli:

- Per registrare la frequenza cardiaca, entrambe le mani devono afferrare i sensori.
- Per registrare la frequenza cardiaca, deve essere rilevato un certo numero di battiti consecutivi (15-20 secondi).
- Quando si afferrano i sensori, non stringere eccessivamente. Mantenere una presa leggera e avvolgente. Una presa troppo salda può influire sulla lettura.
- Durante gli allenamenti, la sudorazione contribuirà a trasmettere il segnale della frequenza cardiaca. In caso di difficoltà con l'uso delle impugnature per la misurazione della frequenza cardiaca, riprovare in un secondo tempo durante l'allenamento per verificare se è possibile ottenere il segnale della frequenza cardiaca.

- Se la funzione di monitoraggio della frequenza cardiaca palmare non funziona, Precor consiglia di utilizzare una fascia toracica con trasmettitore.

Figura 5: Zone allenante della frequenza cardiaca

ATTENZIONE: la frequenza cardiaca non deve mai superare l'85% della frequenza cardiaca aerobica massima. È possibile calcolare la frequenza cardiaca massima tramite la formula seguente:

Frequenza cardiaca massima = 207 – (età × 0,67)

Utilizzo di un trasmettitore a fascia toracica

AVVERT-ENZA **I segnali utilizzati dal trasmettitore a fascia toracica (o fascia di frequenza cardiaca) possono interferire con pacemaker o altri dispositivi impiantati. Prima di utilizzare un trasmettitore a fascia toracica, consultare il medico nonché i produttori del trasmettitore e del dispositivo impiantato.**

Indossando un trasmettitore a fascia toracica durante l'allenamento è possibile avere informazioni costanti sulla frequenza cardiaca. Affinché l'apparecchiatura rilevi la frequenza cardiaca, è necessario afferrare i sensori della frequenza cardiaca a sfioramento o indossare un trasmettitore a fascia toracica durante l'attività fisica. In presenza di dati da sfioramento e wireless, i dati da sfioramento hanno la precedenza e vengono visualizzati per primi.

Nota: per ricevere dati accurati, la fascia deve essere a contatto diretto con la pelle in corrispondenza della parte inferiore dello sterno (appena al di sotto del seno per le donne).

Per utilizzare un trasmettitore a fascia toracica:

1. Inumidire accuratamente il retro della fascia con acqua corrente.

   Importante: *non utilizzare acqua deionizzata in quanto è sprovvista di minerali e sali adeguati per trasmettere gli impulsi elettrici.*
2. Regolare la fascia e stringerla intorno al torace. La fascia deve risultare stretta ma non opprimente.
3. Assicurarsi che la fascia toracica abbia il lato destro rivolto verso l'alto, sia distesa orizzontalmente e posizionata al centro del torace.
4. Verificare la posizione della fascia toracica tramite un test della funzione della frequenza cardiaca sull'apparecchiatura. Se la frequenza cardiaca viene registrata, la posizione della fascia toracica è corretta. In assenza di registrazione, regolare nuovamente la fascia e ricontrollare la funzione della frequenza cardiaca.

Utilizzo della clip di sicurezza per tapis roulant

Il tapis roulant è dotato di tre diverse funzioni di arresto, le quali funzionano come segue:

Se l'utente...	*Allora la cinghia del tapis roulant...*	*E la console...*
Tira il cordino attaccato alla clip di sicurezza e innesca l'interruttore di riavvio 1	Rallenta fino all'arresto	Mostra il messaggio PREMI INTERRUTTORE RESET. Su alcuni modelli di console, l'interruttore di riavvio viene indicato da una freccia.
Preme il pulsante rosso ARRESTA 	Rallenta fino all'arresto	Mostra la sospensione dell'allenamento.
Scende dal tappeto scorrevole per un intervallo di tempo preimpostato	Rallenta fino all'arresto	Mostra la sospensione dell'allenamento.

L'interruttore di riavvio e il pulsante rosso **ARRESTA** sono posizionati sotto la console, come mostrato nella figura seguente. Se viene innescato l'interruttore, viene visualizzato il pulsante. Il tapis roulant non si attiva finché il pulsante non torna alla posizione normale.

Figura 6: Interruttore di riavvio

Informare gli utenti dell'importanza dell'utilizzo della clip di sicurezza durante l'allenamento sul tapis roulant e illustrare loro la corretta modalità di applicazione della clip sugli indumenti in prossimità della vita.

Se durante gli esercizi viene innescato l'interruttore di riavvio, eseguire la seguente procedura:

1. Se necessario, riattaccare la clip di sicurezza.
2. Premere l'interruttore di riavvio fino a farlo scattare in posizione normale.

   Nota: se viene innescato l'interruttore di riavvio, tutte le informazioni relative all'allenamento corrente vengono eliminate.
3. Ricominciare l'allenamento dall'inizio, riducendo di conseguenza il tempo in base alla quantità di esercizi completati.

Figura 7: Fissaggio della clip di sicurezza

Suggerimento: la piccola barra flessibile sotto l'interruttore di riavvio è progettata per riporre la clip di sicurezza. Quando il tapis roulant non è in uso, fissare la clip di sicurezza alla barra come mostrato nella figura seguente.

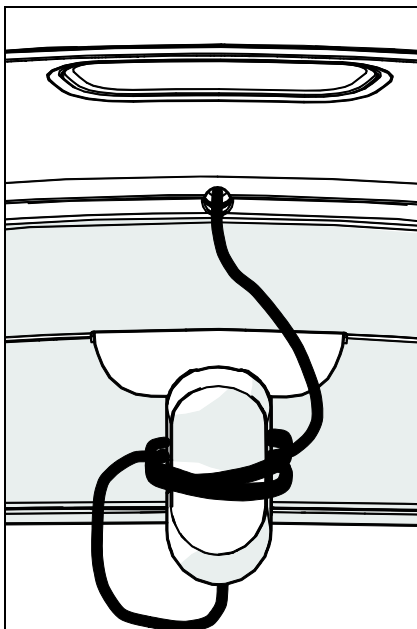



Figura 8: Conservazione della clip di sicurezza

Funzione Auto Stop™ (Arresto automatico) del tapis roulant

Importante: *questa funzione è attivata per impostazione predefinita. L'amministratore può disattivare questa funzione nelle Impostazioni di sistema; tuttavia, Precor consiglia di lasciare attivata questa funzione.*

La funzione Auto Stop™ (arresto automatico) è progettata per fare in modo che il tapis roulant si arresti gradualmente quando non è in uso. Ciò potrebbe verificarsi nel caso in cui un utente scenda dal tapis roulant prima della fine di un allenamento e lasci il tapis roulant in esecuzione.

Sessanta secondi dopo l'avvio o la ripresa di un allenamento del tapis roulant, l'apparecchiatura inizia il monitoraggio Auto Stop. Se viene rilevato un utente, non viene visualizzato nessun messaggio e l'allenamento selezionato continua.

Se non viene rilevato nessun utente, dopo altri 30 secondi, sulla console viene visualizzato il messaggio **NESSUN UTENTE RILEVATO, ARRESTO FRA 10 SECONDI** come notifica dell'arresto in sospeso. Durante la visualizzazione di questo messaggio, viene avviato un conto alla rovescia di dieci secondi. Se l'utente non disattiva il conto alla rovescia, la cinghia si arresta gradualmente al termine del conto alla rovescia.

Nota: gli utenti che pesano più di 22,7 kg (50 libbre) vengono rilevati entro i limiti di velocità e posizione della funzione. Gli utenti che pesano meno di 22,7 kg (50 libbre) potrebbero non essere rilevati a seconda della loro velocità e della posizione. Tenere sempre a mente le istruzioni della console e seguirle per il suo funzionamento corretto.

Capitolo 4

Avvio di un allenamento

ATTENZIONE: se si utilizza un tapis roulant, collegare la clip di sicurezza agli indumenti dell'utente prima di iniziare la sessione di allenamento.

Quando sul display del testo superiore scorre il messaggio **SCEGLI UN ESERCIZIO O PREMI QUICK START PER INIZIARE,** e sul display del testo inferiore scorre la dicitura **PRECOR,** l'apparecchiatura si trova nello stato di benvenuto.

Se l'apparecchiatura è collegata a CSAFE, sul display superiore del testo scorre il messaggio **SCEGLI UN ESERCIZIO, PREMI QUICK START O PREMI INS PER INIZIARE**.

Qualora sullo schermo sia visualizzato altro, premere **Pausa** per visualizzare il banner di benvenuto.

Da questa schermata è possibile iniziare un allenamento in due modi:

- Premere **Quick Start™**.

  In questo modo viene avviato il programma manuale. I calcoli, come quelli relativi alle calorie bruciate, si basano su un individuo di 35 anni avente un peso di 68 kg (150 libbre). È possibile completare un allenamento utilizzando i valori predefiniti di questo programma o modificare i parametri dell'allenamento.
- Premere uno dei tasti di allenamento preimpostati.

Se durante l'allenamento un utente raggiunge il limite di tempo impostato dalla palestra, sul display del testo superiore viene visualizzato il limite dell'allenamento in minuti prima del messaggio **LIMITE MINUTI RAGGIUNTO, CHIUSURA ESERCIZIO**.

Avvio di un allenamento programmato preimpostato

Gli allenamenti preimpostati sono la soluzione ottimale per adeguare gli esercizi agli obiettivi di fitness, rimanere coinvolti e variare le sessioni. Questi allenamenti sono organizzati nei gruppi seguenti:

- Manuale
- Frequenza cardiaca
- Intervallo
- Perdita peso (Bruciagrassi sui climber)
- Misto
- Prestazioni

Sul pannello anteriore della console è presente un tasto di selezione per ciascuno di questi gruppi di allenamento. Per visualizzare gli allenamenti in ciascun gruppo, premere più volte il tasto corrispondente al gruppo. Il nome di ciascun allenamento viene visualizzato sulla console quando si scorre il gruppo.

Opzioni di impostazione

Prima di iniziare un allenamento, è possibile impostare le opzioni Obiettivo, Lingua e Unità. Dopo l'inizio di un allenamento o dopo aver premuto Quick Start, è possibile anche immettere i valori relativi a Età e Peso e un obiettivo di FC allenante.

Nota: dopo aver impostato le opzioni personali, selezionare un allenamento e iniziare a esercitarsi, altrimenti tali opzioni verranno ripristinate ai valori predefiniti.

Per scegliere un obiettivo di allenamento prima di iniziare ad allenarsi:

1. Dal banner di benvenuto, premere **OPZIONI**.

   Obiettivo è la prima opzione.
2. Per scegliere l'opzione Obiettivo, premere **OK**.

   Le opzioni Obiettivo corrispondono a Durata, Distanza e Calorie.
3. Utilizzare le frecce su e giù o la tastiera per aumentare o diminuire gli obiettivi relativi a durata, distanza o calorie.
4. Dopo aver immesso l'obiettivo, premere **OK**.
5. Per andare alla categoria di opzioni successiva, premere nuovamente **OPZIONI**.

Per scegliere un'impostazione relativa alla lingua prima di iniziare l'allenamento:

1. Dal banner di benvenuto, premere **OPZIONI**.
2. Premere nuovamente **OPZIONI** per selezionare l'opzione Lingua e premere **OK**.
3. Utilizzare le frecce su e giù per esplorare l'elenco delle lingue disponibili. Per selezionare una lingua, premere **OK.**

   È possibile scegliere tra le lingue seguenti: inglese, tedesco, spagnolo, francese, olandese, portoghese, russo e italiano.
4. Per andare alla categoria di opzioni successiva, premere le frecce **su o giù**.

Per scegliere un'unità di misura prima di iniziare l'allenamento:

1. Dal banner di benvenuto, premere **OPZIONI**.
2. Premere due volte **OPZIONI** per andare a **UNITÀ**.
3. Utilizzare le frecce su e giù per selezionare un'unità di misura.
4. Dopo aver selezionato un'unità di misura, premere **OK**.

Impostazione delle opzioni dopo l'inizio dell'allenamento

Dopo aver iniziato un allenamento tramite Quick Start o dopo averne selezionato uno, è possibile immettere i valori relativi a Peso ed Età e un obiettivo di FC allenante. Sono disponibili anche le impostazioni relative a Lingua e Unità.

Per immettere l'età e il peso durante l'allenamento:

1. Premere **OPZIONI**.
2. Peso/Età è la prima opzione. Per scegliere quest'opzione, premere **OK**.
3. Utilizzare le frecce su e giù per aumentare o diminuire il peso.
4. Dopo aver selezionato il peso, premere **OK**.
5. Ripetere i passaggi da 1 a 4 per immettere l'età.
6. Per andare alla categoria di opzioni successiva, premere le frecce **su o giù**.

   Viene visualizzata l'opzione FC allenante.
7. Immettere un obiettivo per la frequenza cardiaca allenante e premere **OK**.

   Adesso, è possibile impostare le opzioni Unità e Lingua se non sono state selezionate prima di iniziare l'allenamento.

Mettere in pausa e ricominciare una sessione di allenamento

Interrompendo un allenamento, in base all'alimentazione l'apparecchiatura può rispondere in due modi.

In pausa (apparecchiatura alimentata esternamente)

Quando la sessione è in pausa, la velocità del nastro si riduce lentamente a zero. In alternativa, la resistenza si riduce lentamente al minimo. Il motore di sollevamento si spegne lasciando l'inclinazione o la rampa di corsa nella posizione attuale. L'inserimento dati viene annullato.

Premendo **Pausa** su un'apparecchiatura diversa dal tapis roulant, verrà visualizzata la schermata di riepilogo con le misurazioni dell'allenamento. Dopo aver mostrato il riepilogo, verrà visualizzata la schermata di Benvenuto.

Chiusura in corso (apparecchiatura autoalimentata)

Nelle macchine autoalimentate, lo stato di pausa equivale allo stato di spegnimento in corso. Arrestando l'allenamento, l'apparecchiatura inizierà un conto alla rovescia di 30 secondi.

Le misurazioni accumulate (es. tempo, passi, distanza, calorie) conserveranno i propri valori attuali senza alcuna modifica. L'inserimento dati non può iniziare.

Per riavviare il programma, iniziare un nuovo allenamento. La resistenza verrà reimpostata sul valore corrispondente alla messa in pausa del programma.

Se l'apparecchiatura resta inattiva per più di 30 secondi, l'alimentazione verrà interrotta e verrà saltata la schermata di riepilogo dell'allenamento.

Termine di una sessione

Il defaticamento è un aspetto importante dell'allenamento in quanto facilita la riduzione della rigidità e dei crampi muscolari trasportando l'acido lattico in eccesso all'esterno dei muscoli sollecitati. Inoltre, un tempo di defaticamento dai tre ai cinque minuti consente alla frequenza cardiaca di tornare al normale stato di riposo.

Al termine dell'allenamento, in una schermata di riepilogo vengono visualizzati la frequenza cardiaca media durante l'allenamento e i relativi parametri accumulati.

Se è stato eseguito un programma di esercizio test di fitness, il messaggio iniziale presenta il punteggio fitness.

Nei due messaggi successivi vengono visualizzate la frequenza cardiaca media e massima dell'utente durante la sessione. Tali messaggi sono visualizzati solo se i dati relativi alla frequenza cardiaca sono stati acquisiti durante la sessione, ovvero se durante quest'ultima è stato visualizzato almeno una volta un numero di frequenza cardiaca valida.

Lo stato di riepilogo diventa inattivo dopo due minuti, al termine dei quali viene nuovamente visualizzato il banner di benvenuto. Se la macchina si trova nello stato CSAFE Terminato, lo stato di riepilogo deve durare almeno per il valore di inattività CSAFE, solitamente 10 secondi al massimo. In caso contrario, prima di visualizzare nuovamente il banner di benvenuto, viene visualizzata la dicitura **RESET** per tutta la durata dello stato CSAFE Terminato.

Durante un allenamento vengono registrati tre tipi diversi di misurazioni.

Gli indicatori controllati possono essere impostati e modificati. Essi includono:

- Livello di resistenza (AMT, EFX, cyclette)
- Velocità (tapis roulant)
- Inclinazione (tapis roulant)
- Passi/minuto (climber)

Gli indicatori attuali delle prestazioni descrivono in tempo reale l'intensità di un allenamento. Essi includono:

- Calorie/minuto, Calorie/ora
- Frequenza cardiaca
- Velocità (tapis roulant, cyclette)
- Giri/minuto (cyclette)
- Passi/minuto (AMT, EFX)

Gli Indicatori cumulativi descrivono le prestazioni generali della sessione di allenamento. Essi includono:

- Durata:
  Modalità conto alla rovescia
  Modalità contatore
- Calorie
- Distanza:
  Passi medi/minuto (AMT, EFX)
  Velocità media (tapis roulant, cyclette)
  Piani (climber)

Allenamenti

L'apparecchiatura fitness include un'ampia selezione di allenamenti progettati con cura per assicurare agli utenti di ottenere i migliori risultati da ogni allenamento.

Il corpo umano è estremamente efficiente. Se compie gli stessi movimenti regolarmente per più giorni o settimane, impara a compierli con sempre minore sforzo. Questo processo, chiamato *adattamento muscolare*, presenta un inconveniente: più ci si allena allo stesso modo, minori saranno i benefici apportati dall'allenamento.

Per evitare che con l'allenamento si verifichi l'adattamento muscolare, è consigliabile provare diversi tipi di allenamento in giorni diversi. Non lasciando abituare i muscoli, si mantiene alto l'utilizzo di energia, che favorisce una perdita di peso più rapida e un miglior condizionamento.

Gli allenamenti riportati nella tabella seguente sono disponibili sulle unità dotate della console P30.

Tabella 7. Allenamenti console P30

Tasto console	Obiettivo	AMT	EFX 835	EFX 833	Tapis roulant	Cyclette	Climber
Perdita peso	Perdita peso/Brucia grassi	3	3	3		3	3
	Allenamenti aerobici				3		3
Frequenza cardiaca	Controllo della frequenza cardiaca di base (CFC)	3	3	3	3	3	3
	CFC perdita peso pers.				3		
	CFC perdita peso				3		
Prestazioni	Pista				3		
	5 KM				3		
	Collinare		3			3	

Tasto console	Obiettivo	AMT	EFX 835	EFX 833	Tapis roulant	Cyclette	Climber
	Intervallo 1-2	3					
	Allenamenti misti		3	3			
	Obiettivo watt					3	
	Salita costante						3
	Piramide						3
	Test fitness		3	3	3	3	3
Misto	Casuale	3	3	3	3	3	3
	Allenamenti sterrati		3		3	3	
	Allenamenti glutei		3	3	3		
	Picchi gemelli						3
	Collinette						3
	Allenamenti personalizza ti		3		3	3	3
Intervallo	Intervallo 1-1, 1-2 e 1-3	3	3	3	3	3	3
	Intervallo personalizza to	3	3	3	3	3	3
	Intervallo – Tutto il corpo		3				
	Rallentatori						3
	Scalini città						3
Manuale	Manuale	3	3	3	3	3	3

Nell'elenco seguente vengono descritti questi allenamenti.

Tasto Perdita peso

Premendo il tasto **Perdita peso,** è possibile scorrere gli allenamenti progettati per favorire la perdita di peso e il condizionamento aerobico.

Perdita peso

L'American College of Sports Medicine® consiglia agli adulti almeno dai 30 ai 60 minuti di allenamento moderatamente intenso per cinque giorni a settimana. L'allenamento Perdita peso consiste in una sfida aerobica strutturata e basata sul tempo creata per aiutare gli utenti a perdere o a non prendere peso.

Il tempo totale di questo allenamento è fissato su 28 minuti. Consiste nell'alternanza di quattro minuti di lavoro e intervalli di riposo. Durante gli intervalli, è possibile modificare in qualsiasi momento la resistenza.

Suggerimenti per l'allenamento: per ottenere i risultati migliori, indossare un dispositivo di monitoraggio della frequenza cardiaca e mantenere una frequenza cardiaca allenante compresa tra il 50% e il 70% della frequenza cardiaca massima.

Nota: sui climber, questo programma è denominato Bruciagrassi.

Allenamenti aerobici

Gli allenamenti aerobici sono progettati per mantenere il consumo di ossigeno ai livelli più alti possibile, migliorando la forma fisica nel corso del tempo. I vantaggi del condizionamento aerobico includono un'elevata resistenza di cuore e polmoni, la capacità di gestione dello stress e un senso generale di vitalità.

Suggerimenti per l'allenamento: per un allenamento cardiovascolare più efficace possibile, evitare di tenersi sui corrimano.

Tasto Frequenza cardiaca

Premendo ripetutamente il tasto Frequenza cardiaca, è possibile scorrere gli allenamenti con controllo della frequenza cardiaca (CFC) disponibili sull'apparecchiatura. Per utilizzare questi allenamenti, è necessario indossare una fascia pettorale con sensore (consigliato) o tenere le mani sulle impugnature con sensori tattili durante l'allenamento.

Nota: non è possibile passare a questi allenamenti durante una sessione di allenamento.

Frequenza cardiaca/CFC base

Questo allenamento consente di monitorare la frequenza cardiaca per guidare gli utenti attraverso un programma a intensità moderata, ideale per il condizionamento aerobico.

Durante l'allenamento, la frequenza cardiaca allenante si basa sui calcoli seguenti:

FC allenante = 70% × (207 – (0,67 × età))

L'apparecchiatura regola i parametri di intensità al fine di mantenere la frequenza cardiaca allenante durante l'allenamento.

Se non viene ricevuto nessun segnale di frequenza cardiaca, i display delle metriche rimangono vuoti. In questo caso, ricontrollare l'impugnatura sui sensori tattili o la posizione della fascia pettorale.

Suggerimenti per l'allenamento: questo programma offre ai nuovi utenti e a quelli abituali, che stanno imparando a mantenere un livello di sforzo moderato e regolare per la durata dell'allenamento, il vantaggio di usufruire di una guida.

CFC perdita peso pers.

Questo allenamento è simile all'allenamento CFC base. Tuttavia, all'inizio dell'allenamento CFC perdita peso pers., l'apparecchiatura richiede all'utente di immettere le frequenze cardiache attive e di recupero che desidera mantenere. Mentre l'allenamento avanza, l'apparecchiatura regola i livelli di salita per mantenere la frequenza cardiaca entro i limiti attivi e di recupero specificati. È possibile regolare la velocità di camminata o di corsa in qualsiasi momento.

Nota: non è possibile regolare la durata di questo allenamento, pari a 28 minuti. Questo allenamento è disponibile anche tramite il tasto **Perdita peso**.

Suggerimenti per l'allenamento: selezionando l'intervallo della frequenza cardiaca per i propri obiettivi di allenamento, è possibile mettere alla prova la propria forma fisica all'interno di una zona di allenamento efficace e sicura.

CFC perdita peso

In questo allenamento, i parametri relativi a velocità e salita si regolano autonomamente per favorire la perdita di peso e migliorare la resistenza. È possibile regolare la durata di questo allenamento tra 15 minuti e la durata massima di allenamento consentita dal centro sportivo.

Nota: questo allenamento è disponibile anche tramite il tasto **Perdita peso**.

Suggerimenti per l'allenamento: un allenamento mirato di almeno 15 minuti al giorno può accelerare il metabolismo e migliorare la resistenza.

Tasto Prestazioni

Premere ripetutamente il tasto **Prestazioni** per scorrere gli allenamenti disponibili che condizionano e testano le prestazioni muscolari e aerobiche del corpo.

Nota: gli operatori potrebbero scegliere di nascondere gli allenamenti Prestazioni se ritengono che alcune delle opzioni potrebbero essere troppo pesanti per i clienti. Se tali allenamenti vengono eliminati e sono gli unici allenamenti disponibili tramite il tasto Prestazioni, quando si preme questo tasto, scorrerà il messaggio **ESERCIZIO NON DISPONIBILE** nel display del testo superiore. Per visualizzare gli allenamenti nascosti, modificare l'impostazione Programmi nascosti **in Mostra programmi** (fare riferimento a *Impostazioni di sistema*).

Pista

Questo allenamento è uguale all'Allenamento manuale; non sono presenti livelli di intensità predefiniti ed è quindi possibile regolare i livelli durante l'allenamento. Tuttavia, al posto del tradizionale grafico di intensità, sul display viene visualizzato un diagramma con una pista di corsa ovale. Un LED lampeggiante mostra la posizione dell'utente nel giro corrente e un contatore al centro dell'ovale visualizza il numero del giro che si sta completando. Un giro equivale a 400 metri (440 iarde).

Suggerimenti per l'allenamento: premere il tasto **OPZIONI** e utilizzare il contatore **DURATA RESIDUA SEGMENTO** per visualizzare il tempo rimanente nel giro in corso, basato sulla velocità corrente.

5 KM

Come sottinteso dal nome, questo allenamento simula una corsa o camminata di cinque chilometri (3,1 miglia). L'allenamento inizia a un livello di salita preprogrammato, ma è possibile modificare la salita o la velocità in qualsiasi momento.

Suggerimenti per l'allenamento: se si desidera ridurre il tempo totale di allenamento, iniziare con una sessione di riferimento per stabilire il proprio "tempo di corsa". Ripetere l'allenamento 5 KM ogni mese o ogni due mesi per valutare i progressi.

Collinare

Questo allenamento simula una camminata, una corsa o una pedalata su una pendenza lunga e una più breve. Coinvolge un grande numero di gruppi muscolari regolando la resistenza, il CrossRamp o entrambi per offrire un'esperienza di allenamento collinare. È possibile modificare questi parametri in qualsiasi momento; le modifiche influiranno sull'intensità del resto dell'allenamento.

Nota: sui modelli EFX, la console richiederà di pedalare al contrario per una parte dell'allenamento.

Suggerimenti per l'allenamento: unire gli allenamenti collinari al regolare programma di allenamento cardiovascolare, consentirà di diversificare gli allenamenti e aiuterà a dare forza ai muscoli della parte inferiore del corpo.

Allenamenti misti

Questo allenamento fornisce una reale varietà di esercizio e coinvolgimento muscolare regolando continuamente la resistenza e i livelli di salita per simulare la dinamicità del terreno che caratterizza la corsa all'aperto.

L'impostazione CrossRamp viene preprogrammata in ciascuno di questi allenamenti, ma è possibile modificare quest'impostazione o la resistenza in qualsiasi momento. Le modifiche vengono applicate ai livelli dell'allenamento restanti e nelle colonne nel profilo dell'allenamento è possibile visualizzare i livelli CrossRamp modificati.

Suggerimenti per l'allenamento: gli utenti esperti possono coinvolgere ulteriormente i muscoli stabilizzatori centrali staccando le mani dai manubri durante l'allenamento.

Intervallo 1-2

Questo allenamento è disponibile tramite il tasto Prestazioni soltanto sul modello AMT. È lo stesso allenamento Intervallo 1-2 disponibile tramite il tasto Intervallo sulle altre apparecchiature (fare riferimento a *Intervallo 1-1, 1-2 e 1-3*).

Obiettivo watt

In questo allenamento l'utente deve mantenere un output di potenza costante durante la sessione di esercizio. La resistenza della cyclette varierà in base alla necessità per mantenere costante il livello di potenza via via che l'allenamento prosegue. All'inizio dell'allenamento, il livello di resistenza è impostato su 1, ma aumenta finché l'utente non arriva ad allenarsi a un livello costante di 50 watt. È possibile utilizzare il controllo della resistenza per regolare questo obiettivo con incrementi di 10 watt.

Nota: è possibile impostare il livello dell'obiettivo di potenza su ciascun valore di 10 watt compreso tra 30 e 400 watt.

Dopo aver raggiunto questo livello, la resistenza si regola per compensare la velocità a cui si sta pedalando (più veloce si pedala, più basso sarà il livello di resistenza).

Suggerimenti per l'allenamento: impostare questo programma su un livello di potenza leggero il giorno successivo a un allenamento intenso per favorire il recupero ed evitare di esagerare con l'allenamento.

Salita costante

Il programma Salita costante aumenta lentamente la velocità dei passi fino al culmine raggiunto alla fine del programma. È possibile disattivare i parametri per ogni colonna. Le modifiche apportate fanno aumentare o diminuire anche le colonne della porzione restante del profilo del programma.

Suggerimenti per l'allenamento: evitare di appoggiarsi ai manubri per scaricare il proprio peso corporeo e mantenere una postura corretta per aumentare il consumo di calorie.

Piramide

L’allenamento Piramide aumenta lentamente la velocità dei passi fino a un picco, per rallentare quindi tornando a una velocità inferiore. Con l’aumento della velocità dei passi, la resistenza diminuisce per poi aumentare con la diminuzione della velocità dei passi. Gli aumenti o le diminuzioni effettuati in un segmento di allenamento si rifletteranno anche su tutti i segmenti restanti.

Suggerimenti per l’allenamento: per ottenere i migliori risultati dall’allenamento, compiere una gamma più ampia possibile di movimenti in ogni passo. Tuttavia, fare in modo che il pedale non colpisca la parte iniziale o finale della gamma dei movimenti.

Test fitness

Il Test fitness valuta la forma fisica generale del corpo in termini di capacità aerobica. Durante la fase di riscaldamento, è possibile regolare i parametri relativi alla resistenza iniziale. Quindi, viene completata una serie di passaggi di intensità crescente. Al termine del test, l’apparecchiatura calcola il punteggio di fitness dell’utente in base ai progressi compiuti e ai cambiamenti della frequenza cardiaca registrati per il completamento di questi passaggi.

Sui tapis roulant, il Test fitness Gerkin confronta il livello di forma fisica con gli standard fitness ufficiali dell’International Association of Firefighters (IAFF). Questo test è scritto con il protocollo Gerkin, base del test fitness ufficiale dell’IAFF, ed è parte dell’iniziativa Benessere e fitness dell’associazione.

L’apparecchiatura termina il test prima del completamento se si verifica una delle situazioni riportate di seguito:

- L’apparecchiatura non è in grado di rilevare il battito cardiaco dell’utente.
- La frequenza cardiaca supera l’85% del massimo di sicurezza per 15 secondi o più.
- La frequenza cardiaca cambia troppo in fretta.
- L’utente arresta il test (premendo il tasto ARRESTA o tirando il cordino della clip di sicurezza sul tapis roulant oppure fermandosi sul modello EFX o sul climber).

Importante: *per ottenere i migliori risultati, sedersi e riposare per almeno cinque minuti prima di effettuare il test.*

Suggerimenti per l'allenamento: per visualizzare in che modo aumenta nel tempo il livello delle prestazioni con l'allenamento, provare a effettuare il test fitness il prima possibile dopo l'inizio del programma di allenamento. Quindi, durante l'allenamento, effettuare il test fitness di volta in volta per vedere il miglioramento dei propri risultati.

Nelle tabelle riportate di seguito è illustrato come interpretare il punteggio del test.

Tabella 8. Categorie del punteggio di fitness per le donne (tapis roulant)

Età in anni	Fitness basso	Fitness medio	Fitness alto
20–39	28 o inferiore	28–34	34 o superiore
40-49	26 o inferiore	26-32	32 o superiore
50-59	24 o inferiore	24-29	29 o superiore
60 o superiore	22 o inferiore	22-27	27 o superiore

Tabella 9. Categorie del punteggio di fitness per gli uomini (tapis roulant)

Età in anni	Fitness basso	Fitness medio	Fitness alto
20-39	35 o inferiore	35-43	43 o superiore
40-49	32 o inferiore	32-40	40 o superiore
50-59	29 o inferiore	29-37	37 o superiore
60 o superiore	24 o inferiore	24-32	32 o superiore

Tabella 10. Categorie del punteggio di fitness per le donne (EFX/cyclette/climber)

Età in anni	Fitness basso	Fitness medio	Fitness alto
20-39	28 o inferiore	28-33	33 o superiore
40-49	26 o inferiore	26-31	31 o superiore
50-59	24 o inferiore	24-28	28 o superiore
60 o superiore	22 o inferiore	22-26	26 o superiore

Tabella 11. Categorie del punteggio di fitness per gli uomini (EFX/cyclette/climber)

Età in anni	Fitness basso	Fitness medio	Fitness alto
20-39	35 o inferiore	35-42	42 o superiore
40-49	32 o inferiore	32-39	39 o superiore
50-59	29 o inferiore	29-36	36 o superiore
60 o superiore	24 o inferiore	24-31	31 o superiore

Nota: sui tapis roulant sono disponibili anche diversi test fitness dell'esercito e delle forze dell'ordine degli Stati Uniti e su alcuni modelli EFX è disponibile anche un test fitness della marina militare degli Stati Uniti. Per essere accessibili tramite il tasto **Prestazioni**, è necessario che questi test vengano attivati dal centro sportivo.

Tasto Misto

Premendo il tasto **Misto** è possibile scorrere un gruppo di allenamenti casuali, personalizzabili e mirati.

Casuale

La varietà (sia per i muscoli, sia per la mente) è la chiave del successo prolungato di ciascun obiettivo di esercizio. Tutte le volte che viene selezionato, l'allenamento Casuale fornisce un profilo di allenamento diverso. I segmenti da un minuto che vengono visualizzati nel profilo dell'allenamento mantengono un livello di salita impostato che è possibile disattivare.

Suggerimenti per l'allenamento: il corpo risponderà diversamente a ciascun allenamento. Il modo migliore per valutare e quantificare l'efficacia di ciascuna sessione di allenamento, consiste nell'indossare una fascia pettorale o nell'utilizzare le impugnature sensibili al tocco durante le sessioni di allenamento.

Allenamenti sterrati

Questi allenamenti simulano la corsa all'aperto. Gli aumenti o le diminuzioni effettuati in un segmento di allenamento aumenteranno o diminuiranno dello stesso valore le "colline" e le "valli" raffigurate sul display.

Suggerimenti per l'allenamento: gli utenti esperti possono staccare le mani dai manubri per coinvolgere ulteriormente i muscoli stabilizzatori centrali durante l'allenamento.

Allenamenti glutei

I glutei allenati contribuiscono a mantenere una postura migliore, consentono una stabilizzazione migliorata della spina dorsale e delle anche e riducono i danni ad anche, ginocchia e caviglie. Questi allenamenti di intensità gradualmente crescente sono destinati a cosce e glutei e non è possibile modificare i livelli di intensità in nessun momento.

Sui modelli EFX, l'allenamento richiede all'utente di invertire la direzione dopo il 25, il 50 e il 75% del tempo totale. In corrispondenza di questi momenti, sulla console verranno visualizzati dei messaggi di promemoria per il cambio della direzione.

Suggerimenti per l'allenamento: per aumentare l'attivazione della parte centrale del corpo (lo sforzo effettuato dal busto e dai muscoli dei glutei) durante l'allenamento, staccare le mani dalle impugnature o dai corrimano della macchina mantenendo una postura eretta.

Picchi gemelli

In questo allenamento, è possibile allenarsi in due lunghe fasi di intensità crescente e decrescente. Questo allenamento è simile all'allenamento Aerobico, ma prevede intervalli più lunghi tra le modifiche. È possibile regolare l'intensità dell'allenamento in qualsiasi momento.

Suggerimenti per l'allenamento: indossare un dispositivo per il monitoraggio della frequenza cardiaca per visualizzare l'intensità dello sforzo quando viene superato ciascun picco.

Collinette

Questo programma di condizionamento cardio include un'elevata velocità dei passi. Come il programma Aerobico, la velocità dei passi coinvolge diversi picchi e valli; tuttavia, i cali di intensità durante i periodi di riposo sono minori, risultando in un'intensità più costante. È possibile disattivare i parametri per ogni colonna. Le modifiche apportate fanno aumentare o diminuire anche le colonne della porzione restante del profilo del programma.

Suggerimenti per l'allenamento: evitare di appoggiarsi sui corrimano (scaricando il proprio peso) durante questo allenamento.

Allenamenti personalizzati

Questi allenamenti sono stati definiti dai gestori del centro sportivo. Per ulteriori informazioni, contattare un membro dello staff del centro.

Tasto Intervallo

Gli allenamenti Intervallo aiutano gli utenti a migliorare forza, resistenza e forma fisica aerobica e anaerobica. Alternano brevi momenti di alta intensità con periodi di recupero. Premendo ripetutamente il tasto **Intervallo,** è possibile scorrere gli allenamenti Intervallo disponibili.

Intervallo 1-1, 1-2 e 1-3

L'allenamento Intervallo 1-1 è progettato per aumentare e diminuire in modo ripetuto la frequenza cardiaca per un periodo di tempo stabilito dall'utente alternando intervalli di riposo e di attività di due minuti ciascuno. Allo stesso modo, gli allenamenti Intervallo 1-2 e Intervallo 1-3 alternano due minuti di riposo con quattro o sei minuti di attività.

Suggerimenti per l'allenamento: è possibile personalizzare ulteriormente l'intensità del periodo di riposo e attività regolando i parametri relativi all'intensità in qualsiasi momento. L'apparecchiatura salva queste preferenze per ciascun intervallo successivo (sui modelli EFX, i diversi livelli di intensità dei momenti di attività e riposo non sono definiti, pertanto è necessario definirli durante le prime fasi di attività e riposo). Per un ulteriore grado di controllo, utilizzare l'allenamento Intervallo personalizzato per regolare anche la durata degli intervalli.

Intervallo personalizzato

L'allenamento Intervallo personalizzato è simile all'allenamento Intervallo. Tuttavia, prima di iniziare, è necessario specificare la lunghezza degli intervalli di riposo e di attività. Utilizzare i tasti freccia o la tastiera per selezionare una durata compresa tra 1 e 30 minuti, quindi premere **OK** per immettere la selezione. Dopo aver inserito i valori di entrambe le durate, l'allenamento inizia.

Suggerimenti per l'allenamento: in base al proprio livello di fitness e agli obiettivi di allenamento, è possibile impostare il periodo di recupero tra gli intervalli di attività su un valore minimo di un minuto. Per gli intervalli di attività, è possibile impostare una durata qualsiasi compresa tra 1 e 30 minuti.

La personalizzazione delle proporzioni degli intervalli tra i momenti di attività e riposo basate sugli obiettivi di allenamento, consentirà di velocizzare i progressi verso i propri obiettivi relativi alle prestazioni.

Allenamento Intervallo – Tutto il corpo

Questo allenamento, creato specificamente per i modelli EFX con manubri mobili, include fasi di attività e riposo progettate per allenare la parte superiore e inferiore del corpo in un esercizio coordinato. Nella console vengono visualizzate le istruzioni su come allenare le braccia nel modo migliore e quando pedalare al contrario.

Suggerimenti per l'allenamento: spingere avanti e indietro i manubri mobili per aumentare il coinvolgimento della parte superiore del corpo e il consumo calorico.

Rallentatori

In questo allenamento a intervalli, i livelli di intensità delle fasi di attività variano in modo irregolare. È possibile modificare questi livelli in qualsiasi momento durante l'allenamento.

Suggerimenti per l'allenamento: i cambiamenti irregolari durante questo allenamento aiutano a evitare che l'allenamento diventi monotono e che l'utente si annoi.

Scalini città

Il programma Scalini città aumenta e diminuisce la velocità dei passi in diverse fasi. In ogni fase, la velocità aumenta gradualmente a un picco per poi tornare rapidamente al valore iniziale. Quindi, l'allenamento ripete lo schema.

È possibile disattivare i parametri per ciascun segmento del programma. Gli aumenti e le diminuzioni modificano dello stesso valore tutti i segmenti restanti.

Suggerimenti per l'allenamento: per aumentare l'attivazione della parte centrale del corpo (lo sforzo effettuato dal busto e dai muscoli dei glutei) durante l'allenamento, evitare di appoggiarsi ai corrimano.

Tasto Manuale

L'allenamento disponibile tramite il tasto **Manuale** motiva gli utenti consentendo loro di definire e monitorare i livelli di sforzo durante la sessione di esercizio.

Suggerimenti per l'allenamento: mentre si prosegue con l'allenamento, ciascun segmento del profilo riflette l'ultima modifica effettuata alle impostazioni di intensità. È possibile mettersi alla prova regolando i parametri di allenamento regolarmente per ottenere i migliori risultati.

Capitolo 5

Manutenzione

Per garantire l'adeguato funzionamento dell'apparecchiatura, eseguire gli interventi di ordinaria manutenzione con la frequenza consigliata. La mancata conformità alle procedure di manutenzione dell'apparecchiatura riportate in questa sezione potrebbe comportare l'annullamento della garanzia limitata di Precor.

PERICOLO **Per ridurre il rischio di scossa elettrica, scollegare sempre l'apparecchiatura dall'alimentazione elettrica prima di pulirla o prima di eseguire interventi di manutenzione. Se l'apparecchiatura viene utilizzata con l'alimentatore opzionale, scollegarlo.**

Pulizia della console e del display

Una volta installata, la console richiede poca manutenzione. Precor consiglia di pulire la console prima e dopo ogni sessione di allenamento.

Per rimuovere la polvere e la sporcizia dalla console:

- Strofinare tutte le superfici esposte con un panno morbido bagnato in una soluzione composta da 30 parti di acqua e 1 parte di Simple Green® (per ulteriori informazioni visitare il sito Web **www.simplegreen.com**).

  Importante: *non utilizzare detergenti acidi. Questi prodotti provocano il deterioramento della vernice o dei rivestimenti verniciati a polvere e l'annullamento della garanzia limitata di Precor. Non versare mai acqua o liquidi nebulizzati direttamente sulla console o sullo schermo della console.*

- *È importante evitare di utilizzare qualsiasi prodotto chimico corrosivo sulla console o sullo schermo.*
- *Inumidire sempre il panno prima di pulire lo schermo. Spruzzare liquido pulente su uno strofinaccio, e non sulla console, in modo da non far cadere gocce sulla* stessa.
- *Applicare il detergente con un panno morbido e privo di pelucchi. Non utilizzare panni abrasivi.*

Verifica e ripristino dell'indicatore luminoso di stato attivo (solo tapis roulant)

I tapis roulant della serie Experience Series prodotti dopo giugno 2014 includono diversi miglioramenti relativi a design, funzioni e usabilità. Uno di questi miglioramenti è l'indicatore luminoso di stato nella parte anteriore della scocca del tapis roulant, che semplifica il controllo delle condizioni del tapis roulant da parte del proprietario della palestra o del tecnico.

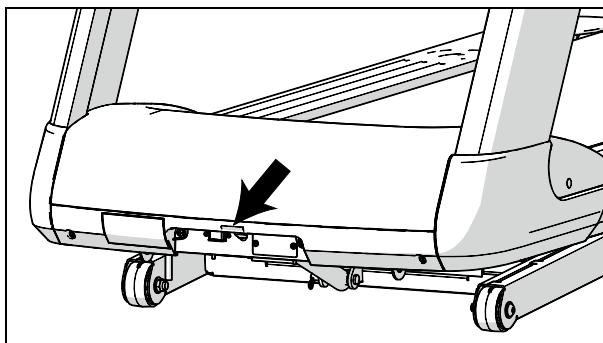



Figura 9: Posizione dell'indicatore luminoso

Tabella 12. Aspetti dell'indicatore luminoso di stato e relativi significati

Aspetti dell'indicatore luminoso di stato	Significato	Azione richiesta
Blu fisso	Il tapis roulant funziona normalmente e non ha bisogno di manutenzione.	Nessuna.
Blu lampeggiante	Il tapis roulant deve essere sottoposto a un intervento di manutenzione programmato (solo console P80) o la cinghia deve essere sostituita (tranne che per i modelli a 230 V).	Eseguire la manutenzione richiesta, quindi ripristinare l'indicatore luminoso di stato.
Giallo fisso	Il tapis roulant ha rilevato e risolto un errore. Può essere ancora utilizzato, ma alcune funzioni potrebbero non essere disponibili.	Consultare il registro eventi della console per ulteriori informazioni.
Giallo lampeggiante	Il tapis roulant ha rilevato un errore che non è stato in grado di risolvere e adesso è fuori servizio.	Spegnere e riaccendere il tapis roulant (spegnerlo, aspettare 30 secondi, quindi riaccenderlo). Se l'errore si verifica nuovamente, controllare il registro eventi della console per ulteriori informazioni, quindi contattare l'assistenza clienti di Precor.

Importante: contattare l'assistenza clienti Precor prima di effettuare uno dei test di diagnostica sul menu di verifica dell'hardware.

Per rivedere e ripristinare lo stato del tapis roulant:

1. Nel banner di benvenuto, premere il tasto **Pausa**, quindi immettere le cifre seguenti sulla tastiera:

   5 1 7 6 5 7 6 1

2. Utilizzare i tasti freccia su e giù per scorrere i nomi del menu finché non viene visualizzato **HARDWARE VALIDATION**, quindi premere **OK**.

3. Nel menu della verifica hardware, utilizzare i tasti freccia su e giù per scorrere le opzioni del menu finché non viene visualizzato **INDICATORE LUMINOSO DI STATO ATTIVO**, quindi premere nuovamente **OK**.
4. Premere e tenere premuto il tasto **Quick Start** finché l'indicatore luminoso di stato non diventa nuovamente blu fisso.
5. Premere il tasto **Pausa** per tornare al banner di benvenuto.

   Nota: se l'indicatore luminoso di stato è giallo fisso, è possibile cancellarlo anche rivendendo e cancellando delle voci nel registro eventi (fare riferimento a *Registro eventi*).

Per regolare la luminosità dell'indicatore luminoso di stato:

1. Nel banner di benvenuto, premere il tasto **Pausa**, quindi immettere le cifre seguenti sulla tastiera:

   5 1 7 6 5 7 6 1
2. Utilizzare i tasti freccia su e giù per scorrere i nomi del menu finché non viene visualizzato **HARDWARE VALIDATION**, quindi premere **OK**.
3. Nel menu della verifica hardware, utilizzare i tasti freccia su e giù per scorrere le opzioni del menu finché non viene visualizzato **LUMINOSITÀ INDICATORE STATO**, quindi premere nuovamente **OK**.
4. Scorrere le impostazioni disponibili (**BASSO**, **MEDIO** e **ALTO**) per selezionare il livello di luminosità desiderato, quindi premere **OK**.

Sostituzione della cinghia (solo AMT)

L'AMT utilizza le cinghie per fornire movimento, ma esse si usurano col tempo e devono essere sostituite.

Quando il conteggio delle falcate della cinghia raggiunge quota 90 milioni, nella schermata di benvenuto scorre il messaggio **LE CINGHIE DEVONO ESSERE CAMBIATE TRA POCO.** Durante la visualizzazione del messaggio, l'AMT funziona normalmente.

Importante: *se il messaggio viene visualizzato sull'AMT, contattare l'assistenza clienti Precor.*

Quando il conteggio delle falcate della cinghia raggiunge quota 100 milioni (e la cinghia non è stata sostituita), nella schermata di benvenuto scorre continuamente il messaggio **RICHIESTO CAMBIO DELLE CINGHIE.** I tasti di immissione non funzionano e l'utente non può immettere i valori o iniziare un allenamento fino alla sostituzione delle cinghie. Contattare l'assistenza clienti Precor per programmare una sostituzione delle cinghie.

Montaggio e manutenzione dei tapis roulant serie TRM 800

Montaggio e manutenzione dei tapis roulant serie TRM 800

Informazioni Editoriali

MONTAGGIO E MANUTENZIONE DEI TAPIS ROULANT
SERIE TRM 800

P/N 303175-613 rev E

Nota sui marchi registrati

Precor, AMT, EFX, e Preva sono marchi registrati di Precor Incorporated. Altri nomi presenti in questo documento possono essere marchi o marchi registrati dei rispettivi proprietari.

Nota sulla proprietà intellettuale

Tutti i diritti, i titoli e interessi contenuti nel software Preva Business Suite, e a esso correlati, i materiali cartacei allegati, qualsiasi copia di tale software e tutti i dati raccolti attraverso Preva Business Suite sono in ogni caso proprietà esclusiva di Precor o dei suoi fornitori.

Precor è rinomata per gli innovativi e premiati progetti di apparecchiature per l'esercizio fisico. Precor presenta costantemente brevetti negli Stati Uniti e in altri Paesi per la parte meccanica e per gli aspetti visivi del design di prodotto. Eventuali entità esterne che prevedano l'utilizzo del design di prodotto di Precor sono di conseguenza messe sull'avviso che Precor considera l'appropriazione non autorizzata dei suoi diritti proprietari come fatto di rilevanza giuridica. Precor perseguirà penalmente tutte le appropriazioni non autorizzate dei suoi diritti proprietari.

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA 98072-4002
1-800-347-4404

www.precor.com

Informazioni importanti sulla sicurezza

Importante: *conservare queste istruzioni per riferimento futuro.*

Leggere tutte le istruzioni nella documentazione fornita con l'apparecchiatura di allenamento, incluse tutte le istruzioni di montaggio, i manuali utente e del proprietario, prima dell'installazione del presente dispositivo.

Nota: questo prodotto è destinato all'uso commerciale.

Questo apparecchio (nel seguito indicato come "console") deve essere fornito insieme alla nuova attrezzatura di allenamento Precor (nel seguito indicata come "unità di base"). Il prodotto non può essere venduto separatamente.

AVVERTENZA **Per evitare infortuni, la console deve essere saldamente fissata all'unità di base attenendosi a tutte le istruzioni di assemblaggio e installazione fornite insieme all'unità di base. La console deve essere collegata a una presa di corrente a corrente alternata utilizzando ESCLUSIVAMENTE l'alimentatore fornito in dotazione. La console deve essere alimentata solo dopo l'installazione, come descritto nelle istruzioni di assemblaggio e installazione fornite insieme all'unità di base. La console deve essere utilizzata solo con attrezzature di allenamento Precor e non come dispositivo autonomo.**

Precauzioni di sicurezza

Per l'uso di questa apparecchiatura è necessario seguire le normali precauzioni di sicurezza per ridurre il rischio di lesioni, incendi o danni. In altre sezioni di questo manuale saranno forniti ulteriori dettagli sugli aspetti relativi alla sicurezza. Assicurarsi di leggere tali sezioni e di osservare tutti gli avvisi relativi alla sicurezza. Le suddette precauzioni includono:

- Leggere tutte le istruzioni contenute nella presente guida prima di installare e utilizzare l'apparecchiatura e attenersi alle etichette poste sull'apparecchiatura.
- Assicurarsi che tutti gli utenti si sottopongano a una visita medica completa prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento, in particolare in caso di ipertensione arteriosa, livelli alti di colesterolo o malattie cardiache, se in famiglia si sono presentate alcune delle suddette condizioni, in caso di età superiore a 45 anni, fumo, obesità, attività fisica irregolare in passato o assunzione di farmaci.

  Equivalente in francese del suddetto avviso, per i mercati canadesi: *Il est conseillé aux utilisateurs de subir un examen médical complet avant d'entreprendre tout programme d'exercice, en particulier s'ils souffrent d'hypertension artérielle, ou de cardiopathie ou ont un taux de cholestérol élevé, s'ils ont des antécédents familiaux des précédentes maladies, s'ils ont plus de 45 ans, s'ils fument, s'ils sont obèses, s'ils n'ont pas fait d'exercices réguliers au cours de l'année précédente ou s'ils prennent des médicaments. Si vous avez des étourdissements ou des faiblesses, arrêtez les exercices immédiatement.*
- Tenere lontani da questa apparecchiatura i bambini o le persone che non abbiano familiarità con il suo funzionamento. Non lasciare avvicinare i bambini senza la supervisione di un adulto.
- Accertarsi che tutti gli utenti indossino abbigliamento e calzature adatti per l'allenamento ed evitino indumenti larghi o penzolanti. Non indossare scarpe con i tacchi o con suole di cuoio; rimuovere eventuale sporcizia e pietre dalle suole. Raccogliere i capelli lunghi.

- Non lasciare mai l'apparecchiatura incustodita quando è collegata alla rete elettrica. Scollegarla dalla fonte di alimentazione quando non è utilizzata, prima di pulirla e prima di effettuare la manutenzione autorizzata.

  Nota: l'adattatore di alimentazione opzionale è considerato una fonte di alimentazione di un'apparecchiatura alimentata autonomamente.
- Utilizzare l'adattatore di corrente fornito con l'apparecchiatura. Inserire l'adattatore di corrente in una presa provvista di messa a terra seguendo la marchiatura sull'apparecchiatura.
- Prestare attenzione durante il montaggio o lo smontaggio dell'apparecchiatura.
- Per i tapis roulant: non utilizzare le funzionalità di digitazione o navigazione nel Web se la velocità della propria andatura non è **sufficientemente lenta e rilassata**. Mantenere sempre una posizione stabile aggrappandosi a un manubrio fisso durante l'utilizzo delle funzionalità di digitazione o navigazione nel Web.
- Per AMT ed EFX: mantenere sempre una posizione stabile aggrappandosi a un manubrio fisso durante l'utilizzo delle funzionalità di digitazione o navigazione nel Web.
- Leggere, comprendere e provare le procedure di arresto di emergenza prima dell'uso.
- Tenere il cavo di alimentazione o l'adattatore di alimentazione opzionale e la spina lontani da superfici molto calde.
- Instradare i cavi elettrici in modo che non possano essere calpestati o che non vengano pizzicati o danneggiati da oggetti sovrastanti o vicini oppure dalla stessa apparecchiatura.
- Assicurarsi che l'apparecchiatura abbia un'adeguata ventilazione. Non posizionare alcun oggetto sopra l'apparecchiatura. Non utilizzare su una superficie soffice che possa bloccare i fori di ventilazione.
- Assemblare e utilizzare l'apparecchiatura su una superficie piana ben salda.

- **POSIZIONE ADEGUATA PER L'APPARECCHIATURA** Le seguenti raccomandazioni sulla distanza minima si basano su una combinazione degli standard volontari ASTM (statunitensi) e le normative EN (europee) vigenti dal 1° ottobre 2012, in materia di accesso, passaggio e smontaggio di emergenza:
  - **Tapis roulant**: posizionare il tapis roulant in modo che entrambi i lati siano ad almeno 0,5 metri (19,7 pollici) di distanza dalle pareti o dai mobili e che la parte posteriore sia ad almeno 2 metri (78 pollici) di distanza da altri oggetti.
  - **Apparecchiature diverse dai tapis roulant**: posizionare l'apparecchiatura in modo che entrambi i lati siano ad almeno 0,5 metri (19,7 pollici) di distanza dalle pareti o dai mobili e che la parte posteriore o quella anteriore sia ad almeno 0,5 metri (19,7 pollici) di distanza da altri oggetti.

  Per gli utenti negli Stati Uniti: prestare molta attenzione ai requisiti dell'Americans with Disabilities Act (ADA), US Code 28 CFR (*cfr. sezione 305*). Gli standard ASTM sono volontari e potrebbero non coincidere con gli standard di settore. L'effettiva area di accesso, passaggio e smontaggio di emergenza è di competenza della struttura. La struttura deve considerare i requisiti di spazio totale per l'allenamento con ciascuna unità, gli standard di settore e volontari ed eventuali normative locali, statali e federali. Gli standard e le normative possono variare in qualsiasi momento.

  Importante: *è inoltre opportuno osservare questi standard nel posizionare l'apparecchiatura a distanza da fonti di calore, come termosifoni, valvole di tiraggio del calore e stufe. Evitare temperature estreme.*
- Tenere l'apparecchiatura lontano da acqua e umidità. Non rovesciare o far gocciolare liquidi all'interno dell'apparecchiatura per evitare scosse elettriche o danni ai componenti elettronici.
- Quando si utilizza il tapis roulant, attaccare sempre la clip di sicurezza ai vestiti prima di cominciare l'allenamento. Se non si utilizza la clip di sicurezza, si può incorrere in un rischio maggiore di lesione in caso di caduta.

- Tenere presente che i monitor della frequenza cardiaca non sono dispositivi medicali. Diversi fattori, incluso il movimento dell'utente, possono influenzare l'accuratezza delle letture della frequenza cardiaca. I monitor della frequenza cardiaca sono previsti esclusivamente come ausilio all'esercizio per stabilire in generale le tendenze della frequenza cardiaca.
- Non attivare l'apparecchiatura alimentata elettricamente in luoghi bagnati o umidi.
- Questa apparecchiatura non deve essere mai utilizzata in caso di danni a un cavo o a una spina, di malfunzionamenti, cadute accidentali, danni o esposizione all'acqua. Rivolgersi immediatamente all'assistenza se una delle suddette condizioni dovesse verificarsi.
- Eseguire la manutenzione dell'apparecchiatura per preservarla in buone condizioni operative, come descritto nella sezione *Manutenzione* del manuale del proprietario. Controllare che nell'apparecchiatura non vi siano componenti allentati, usurati o errati e correggere, sostituire e stringere prima dell'uso.
- Se si decide di spostare l'apparecchiatura, farsi aiutare da qualcuno e utilizzare le tecniche di sollevamento appropriate. Per maggiori informazioni, consultare le istruzioni di montaggio del prodotto.
- Limitazioni di peso dell'apparecchiatura: gli utenti di peso superiore a 180 kg (400 libbre) non devono usare il tapis roulant. Gli utenti di peso superiore a 180 kg (400 libbre) non devono correre sul tapis roulant. Per tutte le altre apparecchiature di allenamento, il limite di peso è di 160 kg (350 libbre).
- Utilizzare le apparecchiature solo per gli scopi previsti descritti nel presente manuale. Non utilizzare parti accessorie non consigliate da Precor. Queste parti potrebbero causare lesioni.
- Non attivare le unità in ambienti in cui sono utilizzati prodotti aeriformi (aerosol) o in cui è somministrato ossigeno terapeutico.
- Non utilizzare all'esterno.
- Non tentare di eseguire autonomamente riparazioni sull'apparecchiatura bensì rispettare le istruzioni di manutenzione del manuale del proprietario.
- Non lasciare cadere né inserire oggetti in alcuna apertura. Tenere le mani lontano dalle parti in movimento.

- Non poggiare alcun oggetto sulle impugnature fisse o sui manubri, sulla console di controllo o sulle protezioni. Riporre le bottiglie, i giornali e i libri negli appositi contenitori.
- Non appoggiarsi né sostenersi mai alla console.

ATTENZIONE: NON rimuovere il coperchio di protezione. Pericolo di scosse elettriche. Leggere le istruzioni di montaggio e manutenzione prima dell'uso. All'interno non vi sono componenti riparabili dall'operatore. Contattare l'Assistenza Clienti qualora l'apparecchiatura richiedesse interventi di manutenzione. Utilizzare solo con corrente CA monofase.

Codice di sicurezza

Il proprietario o il gestore della palestra ha la possibilità di attivare il codice di sicurezza. Se il codice è attivato, prima di utilizzare l'apparecchiatura l'utente deve digitare quattro cifre nell'ordine corretto. Se non preme i tasti corretti entro due minuti, gli sarà negato l'accesso all'utilizzo dell'apparecchiatura.

Preparazione degli utenti

Dedicare il tempo necessario a comunicare agli utenti le istruzioni importanti per la sicurezza, reperibili sia nel *Manuale di riferimento per l'utente* sia nel *Manuale per il proprietario del prodotto*. I clienti del club o del centro devono essere avvisati che è necessario osservare le seguenti precauzioni:

- Aggrapparsi a una maniglia o manubrio stabili mentre si assume la posizione di partenza sull'apparecchiatura.
- Essere sempre rivolti verso la console.
- Sui tapis roulant, stare a cavalcioni sul tappeto rotante e collegare la clip di sicurezza agli indumenti all'altezza del punto vita, prima di toccare la console di controllo.

  Importante: *per motivi di sicurezza, accertarsi che gli utenti salgano sul tappeto scorrevole quando si muove a una velocità pari o inferiore a 1,6 chilometri orari (1 miglio orario).*
- Tenersi con una mano ad una maniglia o un manubrio stabili mentre con l'altra si digita sulla console.

Materiali pericolosi e procedure di smaltimento appropriate

Le batterie all'interno di un'apparecchiatura autoalimentata contengono elementi considerati pericolosi per l'ambiente. La legge federale degli Stati Uniti impone lo smaltimento appropriato di queste batterie.

Se si prevede di smaltire l'apparecchiatura, rivolgersi all'assistenza clienti per i prodotti commerciali Precor per informazioni relative alla rimozione della batteria. Fare riferimento a *Come ottenere assistenza*.

Riciclaggio e smaltimento di prodotti

Questa apparecchiatura deve essere riciclata o smaltita in base alle normative locali e nazionali vigenti.

Le etichette di prodotto, conformemente alla Direttiva Europea 2002/96/CE riguardante i rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (WEEE), determinano le procedure per il ritiro e il riciclaggio di apparecchiature usate valide su tutto il territorio dell'Unione Europea. L'etichetta WEEE indica che il prodotto non potrà essere buttato via, ma sarà invece recuperato al termine della durata di esercizio secondo tale direttiva.

In base alla direttiva europea WEEE, le apparecchiature elettriche ed elettroniche (EEE) devono essere raccolte separatamente e riutilizzate, riciclate o recuperate al termine della durata di esercizio. I proprietari di apparecchiature con etichetta WEEE, applicata in base all'Appendice IV della direttiva WEEE, non possono smaltire tali unità come rifiuti urbani non differenziati, ma sono tenuti a consegnarle al termine della durata di esercizio delle stesse presso le strutture di raccolta messe a disposizione degli utenti per la restituzione, il riciclaggio e il recupero di WEEE. La collaborazione degli utenti è importante per ridurre al minimo qualsiasi effetto potenziale di tali unità sull'ambiente e sulla salute, a causa della presenza di sostanze potenzialmente nocive. Per la raccolta e il trattamento adeguato, fare riferimento a *Come ottenere assistenza*.

Avvisi normativi per il modulo RFID

Se provvista di una console di controllo come descritto nel presente documento, l'apparecchiatura può contenere un modulo con identificazione a radiofrequenza (RFID). Il modulo RFID è stato certificato per operare a temperature comprese tra -20 °C e 85 °C (-4 °F e 185 °F).

Interferenza in radiofrequenza (RFI - RFID)

Il modulo RFID rispetta le seguenti normative nazionali che definiscono i limiti accettabili per l'interferenza in radiofrequenza (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, can cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Applicazioni europee

È richiesta la conformità alle seguenti direttive CE:

- Direttiva 1999/5/CE R&TTE
- Direttiva 2006/95/CE LVD
- Direttiva 2002/95/CE RoHS

La conformità alle direttive è stata verificata per le seguenti normative:

- EN 55022
- EN 300 330-1 V1.5.1
- EN 300 330-2 V1.3.1
- EN 301 489-3 V1.4.1
- EN 301 489-1 V1.8.1
- EN 60950-1

Avvisi normativi per le apparecchiature di allenamento cardiovascolare

Le informazioni normative contenute in questa sezione si applicano all'apparecchiatura e alla console di controllo.

Approvazioni di sicurezza per cardiofrequenzimetri

L'apparecchiatura Precor è stata testata e trovata conforme alle seguenti normative di sicurezza applicabili.

Tipo di cardiofrequenzimetro:

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (elettrodomestici e similari – Sicurezza)
- EN 957 (apparecchiature di allenamento fisse, apparecchiatura conforme alla classe S/B)

Avviso normativo per PVS e P80

Questa apparecchiatura Precor è stata testata e trovata conforme alle seguenti normative di sicurezza applicabili.

- CAN/CSA, UL, IEC, EN 60065 (apparati audio, video e apparati elettrici simili – Sicurezza)

Interferenza in radiofrequenza (RFI)

Questa unità di allenamento Precor rispetta le seguenti normative nazionali che definiscono i limiti accettabili per l'interferenza in radiofrequenza (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, may cause harmful interference to radio communications.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Conformità alla normativa europea

È richiesta la conformità alle seguenti direttive CE:

- Direttiva 2004/108/CE EMC
- Direttiva 2006/95/CE LVD
- Direttiva 2002/95/CE RoHS

La conformità alle direttive è stata verificata per le seguenti normative:

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065 (P80 e PVS)

Istruzioni per la messa a terra del tapis roulant

È necessario collegare il tapis roulant a un conduttore di terra. In caso di funzionamento anomalo o di interruzioni di alimentazione, la messa a terra attira la corrente elettrica, riducendo il rischio di scossa elettrica. Il cavo di alimentazione sul tapis roulant è dotato di un conduttore di terra e di una spina a tre poli con collegamento di terra. La spina deve essere inserita in una presa correttamente installata e isolata a terra secondo tutte le normative e le ordinanze locali. La mancata messa a terra corretta del tapis roulant può rendere nulla la garanzia limitata di Precor.

PERICOLO **Il collegamento non appropriato del conduttore di terra può comportare rischio di scosse elettriche. Consultare un elettricista o un tecnico dell'assistenza qualificato se persistono dubbi sulla corretta messa a terra dell'apparecchiatura. Non alterare in alcun modo la spina fornita con il tapis roulant. Se la spina non è adatta alla presa, chiedere ad un elettricista qualificato di installare una presa idonea.**

Precauzioni elettriche: tapis roulant da 120 V e 240 V

Nota: quelli che seguono sono solo dei consigli. È necessario attenersi alle direttive del NEC (National Electric Code) statunitense o alla normativa locale in materia di impianti elettrici.

L'apparecchiatura viene fornita con un cavo di alimentazione conforme ai requisiti dei codici elettrici locali. I tapis roulant Precor devono essere collegati a un ramo di circuito con isolamento fino a 20 A, che può essere condiviso con un solo modulo Personal Viewing System (PVS). Per ulteriore assistenza sui collegamenti elettrici di alimentazione, rivolgersi al proprio rivenditore autorizzato Precor.

Importante: *un singolo ramo di circuito è costituito da due conduttori: una fase e un neutro, collegati a una presa. I conduttori non devono essere collegati ad anello, a margherita o ad altri conduttori. Il circuito deve essere messo a terra in conformità con le direttive del NEC statunitense o con le normative locali in materia di circuiti elettrici.*

Figura 1: Spina di alimentazione da 120 volt, 20 A

Figura 2: Spina di alimentazione da 240 volt, 20 A

Come ottenere assistenza

Non cercare di riparare l'apparecchiatura tranne che per interventi di manutenzione. Se uno o più componenti risultassero mancanti, rivolgersi al rivenditore autorizzato. Per ulteriori informazioni relative ai numeri di telefono dell'assistenza clienti o per un elenco di centri di assistenza Precor autorizzati, visitare il sito Web Precor all'indirizzo **www.precor.com**.

Come ottenere documentazione aggiornata

È possibile consultare la documentazione aggiornata sui prodotti Precor all'indirizzo **www.precor.com/productmanuals**. Visitare il sito con regolarità per verificare la presenza di informazioni aggiornate.

Sommario

Capitolo 1

Montaggio del tapis roulant

Importante: *le istruzioni nelle procedure seguenti sono descritte dal punto di vista di una persona* ***davanti all'attrezzatura*** *(ovvero, dalla parte opposta rispetto alla console di controllo dove si posiziona chi utilizza l'attrezzatura). Queste descrizioni potrebbero contenere nomi di alcune parti non incluse nell'elenco, poiché tali componenti sono indicati in riferimento alla parte posteriore dell'attrezzatura.*

AVVERTENZA **Il montaggio dell'unità richiede assistenza esterna. *NON tentare di eseguire il montaggio da soli*.**

Preparazione del tapis roulant per il montaggio:

1. con l'aiuto dell'assistente, posizionare la scatola vicino al luogo in cui verrà utilizzato il tapis roulant. Rompere le pareti della scatola in modo che si appiattiscano. Rimuovere le parti dalla scatola.

   ATTENZIONE: nel corso dei passaggi seguenti, adottare tecniche di sollevamento sicuro. Per evitare lesioni personali e danni all'apparecchiatura, prima di rimuoverla dal pallet ottenere l'assistenza adeguata.

2. Facendosi aiutare da altre persone, sollevare il tapis roulant dal pallet e farlo scorrere delicatamente sul pavimento.
3. **Accertarsi che l'interruttore di alimentazione sia spento.** Controllare l'interruttore di alimentazione ON/OFF sulla parte anteriore del tapis roulant. Portare l'interruttore su O (OFF, spento). Accertarsi che il tapis roulant **non** sia collegato a una fonte di alimentazione.

   Nota: nel passaggio successivo, non far scorrere il tapis roulant sul suo cavo di alimentazione.

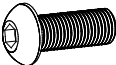
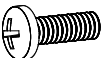
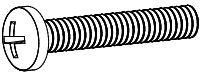
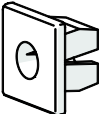
4. Sollevare l'unità con le mani ai lati opposti del sostegno a croce posteriore sotto il tappeto scorrevole del tapis roulant. Spostare il tapis roulant nella zona in cui sarà usato servendosi delle ruote anteriori.

Prima di iniziare, verificare la presenza delle parti seguenti:

- Gruppo del telaio di base
- Supporti verticali sinistro e destro
- Carenatura centrale con maniglie
- Kit bulloneria di montaggio
- Console
- Personal Viewing System (PVS), se parte dell'ordine

Requisiti per l'installazione

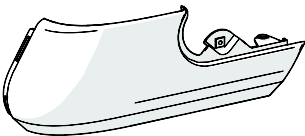
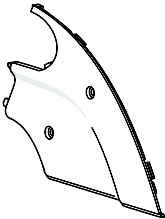
Nel luogo in cui sarà installato il tapis roulant dovranno essere presenti connessioni di alimentazione che forniscono una tensione appropriata, un circuito derivato singolo da 20 A e una messa a terra conforme alle linee guida del NEC (National Electric Code) o alla normativa nazionale sull'elettricità.

ATTENZIONE: non utilizzare una presa o un trasformatore sprovvisti di messa a terra. Non rimuovere o bypassare in alcun modo la spina con un adattatore. Possono verificarsi danni elettrici e rendere nulla la Garanzia Limitata Precor nel caso in cui il tapis roulant sia collegato a una sorgente di alimentazione non adeguata.

Attrezzi necessari

- Chiave esagonale da 5⁄32" (è preferibile una chiave esagonale con estremità a sfera)
- Chiave esagonale da 3⁄16"
- Chiave esagonale da 7⁄32"
- Chiave esagonale aperta da ¾"
- Chiave dinamometrica da 30 pollici-libbre (in-lb) da 7⁄16" (nel caso di installazione di un cavo della televisione coassiale)
- Livella a bolla
- Cacciavite Phillips n. 3
- Filo o sonda per cavi
- Tagliafili

Kit bulloneria di montaggio (non in scala)

Il kit bulloneria di montaggio fornito con questa apparecchiatura contiene gli elementi di fissaggio e altri componenti illustrati nella tabella che segue. Prima di iniziare il montaggio, assicurarsi che il kit bulloneria di montaggio sia completo. In caso contrario, contattare l'assistenza clienti Precor.

Elementi di fissaggio		**Quantità**
	Viti a testa tonda da ⅜″ × 1″	12
	Viti a testa tonda da ¼″ × 1″	4
	Viti a testa troncoconica da ¼′′ × ¾′′	6
	Viti autofilettanti a testa troncoconica da ¼″× 1½″	2
	Rondelle piatte e strette da ⅜″	12
	Bullone con spallamento da ¼″× ⅜″	4
	Passacavo in gomma quadrato	2

Coperchio angolare (2)

Coperchio di accesso (2)

Nota: recuperare i cavi e gli altri elementi di bulloneria spediti con la console prima di iniziare l'installazione.

Disimballaggio dei cavi

Per collegare la console all'unità di base, potrebbero essere necessari fino a quattro cavi, fra cui i seguenti:

- Ethernet (solo P80)
- Televisione (P80 o PVS)
- Alimentazione (P80 o PVS)
- Dati unità di base

I primi tre cavi vengono forniti con la console o il PVS. Il cavo dati dell'unità di base viene fornito all'interno della carenatura del tapis roulant.

Nota: con il PVS non è previsto nessun cavo Ethernet in dotazione.

Per disimballare i cavi:

1. Aprire la scatola contenente la console P80 o il PVS. Recuperare i cavi Ethernet, della televisione e dell'alimentazione.
2. Rimuovere eventuali nastri adesivi di fissaggio dei cavi, quindi srotolarli e rimuovere eventuali volte. Raggruppare i cavi in un insieme (denominato in seguito nel presente manuale come *gruppo dei cavi della console*).

Montaggio del telaio

PERICOLO **Prima di avviare le procedure seguenti, accertarsi che il tapis roulant non sia collegato ad alcuna fonte di alimentazione.**

Ogni supporto verticale del tapis roulant dispone di due canali interni: uno che fornisce supporto strutturale e un altro in cui sono contenuti i cavi. Nella figura seguente viene mostrato il posizionamento del canale cavi in ciascun supporto verticale.

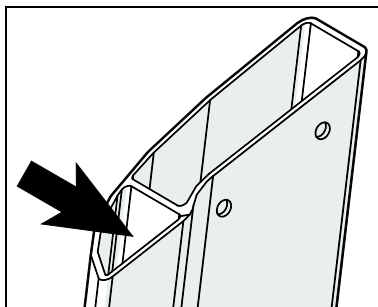



Figura 3: Posizionamento del canale cavi

Per iniziare il montaggio del telaio:

1. Piegare delicatamente il bordo anteriore della parte inferiore della scocca del tapis roulant in avanti e intorno alla staffa nella parte anteriore della base del tapis roulant. Sollevare la scocca dalla base del tapis roulant e metterla da parte.

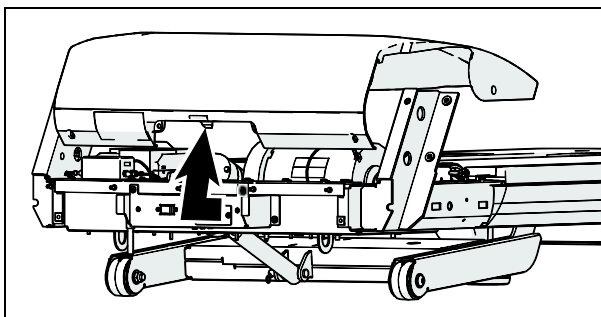



Figura 4: Rimozione della scocca

2. Posizionare i supporti verticali sulla pedana del tapis roulant, accanto alle staffe laterali del telaio della base in cui verranno installati.
3. Inserire il cavo dati dall'unità del tapis roulant attraverso il canale cavi nel supporto verticale sinistro, dal basso verso l'alto.
4. Posizionare il supporto verticale sinistro sulla relativa staffa laterale del telaio della base, assicurandosi che il bordo rotondo del supporto verticale sia di fronte all'utente.

5. Fissare il supporto verticale alla staffa laterale utilizzando tre viti a testa piatta da ⅜″ × 1″ e tre rondelle piatte e strette da ⅜″. Serrare parzialmente gli elementi di fissaggio utilizzando una chiave esagonale da 7⁄32″.

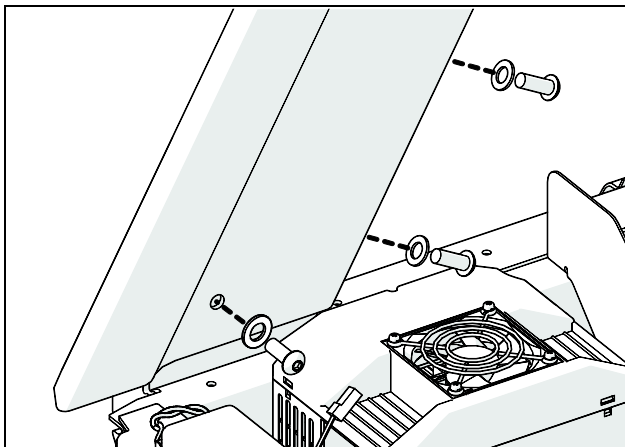



Figura 5: Collegamento del supporto verticale

6. Tirare delicatamente il cavo dati verso l'alto attraverso il supporto laterale per rimuovere eventuali cavi restanti dalla base del tapis roulant. Coprire l'estremità superiore del cavo dati con il bordo interno del supporto verticale utilizzando del nastro adesivo per fissarlo in posizione, se necessario.
7. Posizionare il supporto verticale restante sulla staffa laterale del telaio della base sulla destra in modo tale che il bordo arrotondato sia di fronte all'utente. Fissare il supporto verticale alla staffa laterale utilizzando quattro viti a testa piatta da ⅜″× 1″, quindi avvitare parzialmente gli elementi di fissaggio utilizzando una chiave esagonale da 7⁄32″.

Se il tapis roulant dispone di una console P80, sarà necessario sostituire il cablaggio di alimentazione nella base del tapis roulant con quello sostitutivo fornito con la console. Il cablaggio sostitutivo include una connessione aggiuntiva che fornisce energia all'alimentatore CC della console.

Per collegare l'alimentatore CC (solo tapis roulant con console P80):

1. Scollegare il cablaggio di alimentazione esistente dall'unità, dal filtro di alimentazione e dal terminale di messa a terra. Rimuovere il cablaggio di alimentazione dal tapis roulant.

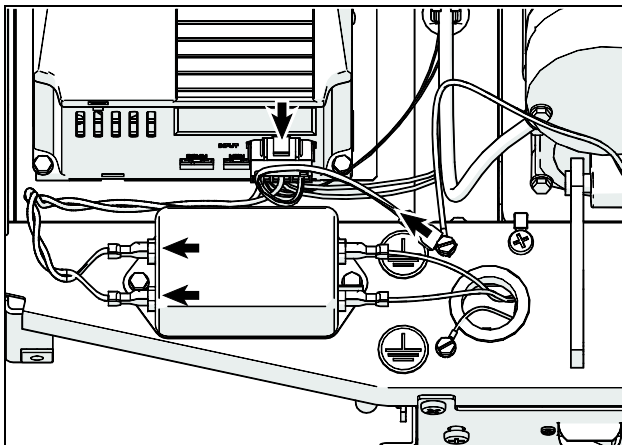



Figura 6: Rimozione del cablaggio di alimentazione esistente

2. Collegare il nuovo cablaggio di alimentazione come mostrato nella figura e nella tabella riportate di seguito.

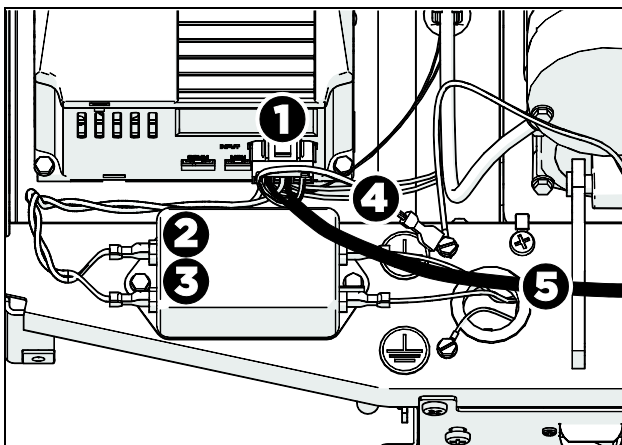



Figura 7: Punti di collegamento del cablaggio di alimentazione dei modelli con console P80

Tabella 1. Collegamenti del cablaggio di alimentazione dei modelli con console P80

Posizionamento	Connettore
1	Connettore di ingresso unità
2	Cavo marrone con terminale ad accoppiamento rapido
3	Cavo blu con terminale ad accoppiamento rapido
4	Cavo verde e giallo con terminale ad accoppiamento rapido
5	Connettore di ingresso CA per l'alimentatore CC

3. Tramite i connettori in velcro forniti, attaccare l'alimentatore sul lato destro della traversa anteriore sulla base del tapis roulant. Collegare il connettore di ingresso CA alla presa dell'alimentatore.
4. Instradare il cavo di uscita CC dell'alimentatore attraverso le fascette dei cavi dietro l'alimentatore, verso il supporto verticale sulla destra. Piegare le fascette dei cavi sul cavo di uscita CC per mantenerlo in posizione.
5. Collegare la spina nera a tre conduttori sul gruppo dei cavi CA alla presa dell'alimentazione.

Oltre ai cavi Ethernet e della televisione, il pacchetto della console P80 include anche un pannello dei jack aggiuntivo che è necessario installare sul tapis roulant. Questo pannello dei jack fornisce un punto di collegamento tra i due cavi e le reti del centro sportivo.

Per installare il pannello dei jack aggiuntivo (solo tapis roulant con console P80):

1. Rimuovere le due viti senza dado Phillips n. 10 x ½″ che fissano la piastra di copertura in corrispondenza dell'angolo anteriore destro del tapis roulant, come illustrato nella figura seguente. Rimuovere la piastra di copertura.

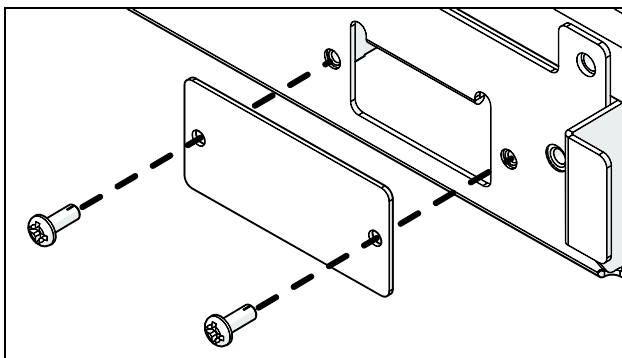



Figura 8: Rimozione della piastra di copertura

2. Far passare il gruppo dei cavi della console verso il basso attraverso il canale cavi nel supporto verticale a destra. Coprire il cavo restante con la parte interna del supporto e utilizzare del nastro adesivo per fissarlo temporaneamente, se necessario.
3. Far passare l'estremità inferiore del cavo della televisione attraverso il passacavo in gomma destro e collegare il connettore di tipo F al connettore nel lato interno del pannello dei jack. Utilizzando una pinza dinamometrica da 7⁄16″, avvitare i connettori a una coppia di 30 pollici-libbre.
4. Passare l'estremità inferiore del cavo Ethernet attraverso il passacavo in gomma destro e farlo scattare nel connettore modulare a otto poli installato nel pannello dei jack.
5. Adattare le estremità inferiori di eventuali altri cavi facoltativi della console nell'incavo del bordo superiore del pannello dei jack.

6. Posizionare il pannello dei jack sopra l’apertura e riposizionare le due viti senza dado. Serrare completamente le viti.

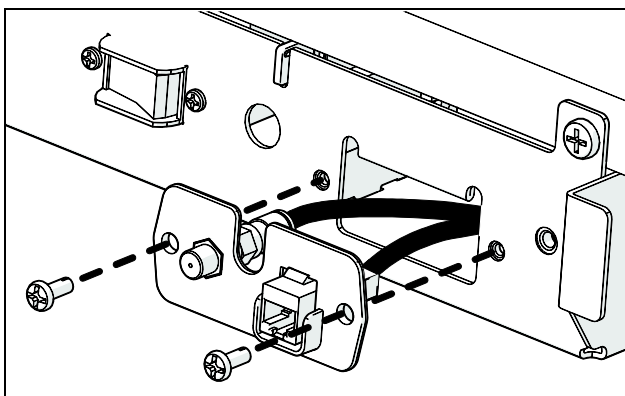



Figura 9: Installazione del pannello dei jack aggiuntivo

Per fissare la carenatura del tapis roulant e completare l’installazione dei cavi:

1. Staccare le sei viti autofilettanti a testa troncoconica da ¼″ × ¾″ che fissano il coperchio posteriore alla carenatura del tapis roulant, quindi rimuovere il coperchio posteriore. Mettere da parte il coperchio posteriore e le sei viti per montarli nuovamente in un secondo momento.

   Nota: nel passaggio successivo, assicurarsi che i coperchi in plastica dei bracci del tapis roulant siano posizionati correttamente sui supporti verticali su tutti i lati e che non siano piegati verso l’esterno o allargati. Potrebbe essere utile avvalersi dell’aiuto di una seconda persona per posizionare e abbassare la carenatura.

2. Abbassare il gruppo carenatura del tapis roulant sui supporti verticali in modo che le staffe si estendano in corrispondenza dei fori rettangolari dei supporti. Inclinare leggermente la carenatura in avanti, guidare le staffe nei supporti, quindi abbassare la carenatura in posizione.

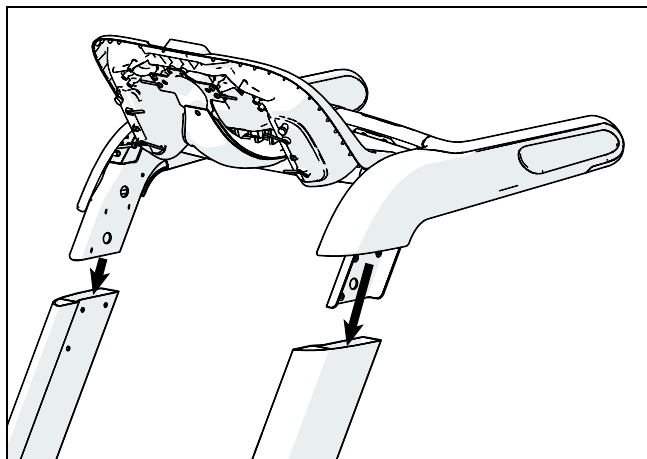



Figura 10: Posizione della carenatura nei supporti verticali

3. Instradare l'estremità superiore del cavo dati dell'unità di base dalla parte superiore del supporto verticale sinistro (mostrato come posizione 1 nella figura seguente) attraverso l'anello distanziatore (posizione 2) fino al canale cavi a sinistra (posizione 3). Piegare le estremità delle fascette dei cavi intorno al cavo dati per mantenerlo in posizione.

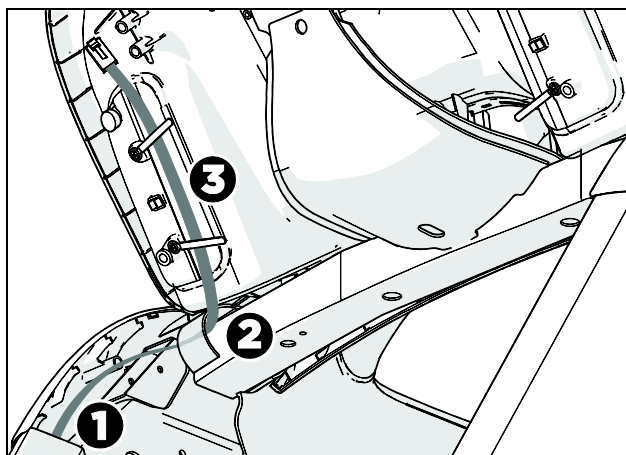



Figura 11: Posizionamento del cavo dati dell'unità di base

4. Instradare l'estremità superiore del gruppo dei cavi della console dalla parte superiore del supporto verticale (posizione 1 nella figura seguente) attraverso l'anello distanziatore (posizione 2) e il canale cavi destro nella carenatura (posizione 3), quindi arrotolare le fascette vicine al canale cavi intorno al gruppo dei cavi per fissarlo in posizione.

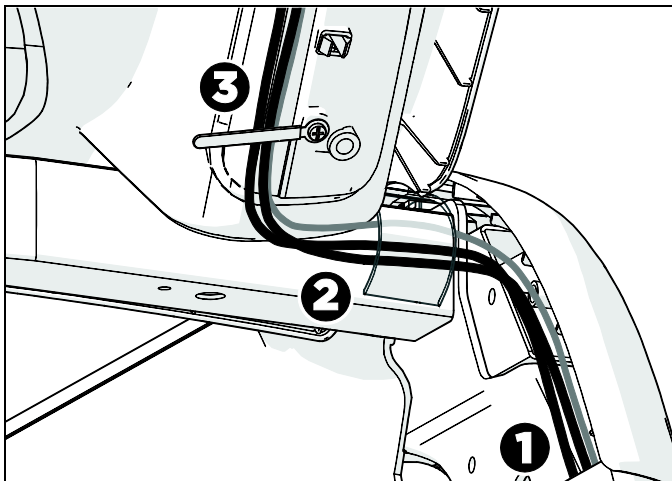



Figura 12: Posizionamento dei cavi della console

Importante: *non serrare con la chiave gli elementi di fissaggio del passaggio successivo finché l'unità non è stata completamente montata. Assicurarsi che i cavi non siano pizzicati tra gli elementi di fissaggio e la struttura dell'apparecchiatura o tra i coperchi dei bracci e i supporti verticali. La garanzia limitata di Precor non copre i cavi del coperchio danneggiati a causa di un'installazione scorretta.*

5. Fissare il gruppo carenatura utilizzando sei viti a testa piatta da ⅜″ × 1″ e sei rondelle piatte e strette da ⅜″. Serrare parzialmente gli elementi di fissaggio utilizzando una chiave esagonale da 7⁄32″.

   Suggerimento: per posizionare le staffe della carenatura nei supporti verticali, inserire il cacciavite Phillips n. 3 in uno dei fori delle viti nel supporto verticale e nel foro della vite corrispondente nella staffa. Utilizzare il cacciavite per mantenere i componenti in posizione mentre vengono inserite e parzialmente serrate le viti negli altri due fori, quindi rimuovere il cacciavite e inserire la terza vite. Ripetere questi passaggi per l'altro supporto verticale, se necessario.

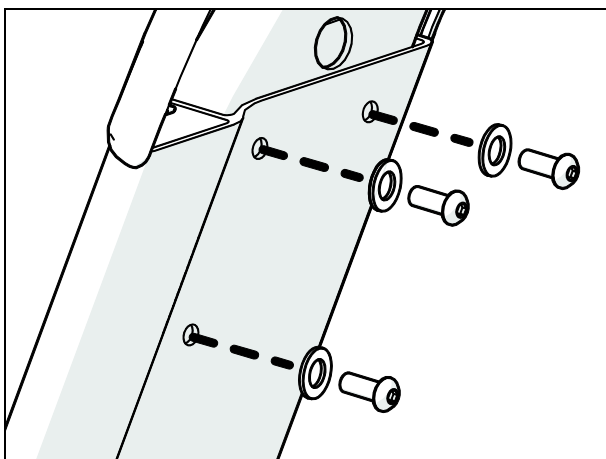



Figura 13: Fissaggio del gruppo della carenatura

6. Collegare il cavo di uscita CC dall'alimentatore al cavo di alimentazione nel gruppo dei cavi della console.
7. Tirare con attenzione tutti i cavi attraverso i supporti verticali in modo che non ci siano parti di cavi in eccesso nella base del tapis roulant. Posizionare le parti dei cavi in eccesso nei compartimenti sopra i supporti verticali.

Completamento del montaggio

Dopo aver posizionato i supporti verticali e la carenatura, serrare gli elementi di fissaggio del supporto verticale e sostituire la scocca come descritto nelle procedure seguenti.

AVVERTENZA **Prima di completare il montaggio della base del tapis roulant, esaminare la linea di scarico elettrica tra il motore della cinghia e il telaio. Assicurarsi che la linea di scarico sia collegata correttamente al motore e al telaio come mostrato nella figura seguente e verificare che non sia danneggiata.**

NON collegare il tapis roulant all'alimentazione elettrica durante la rimozione della scocca.

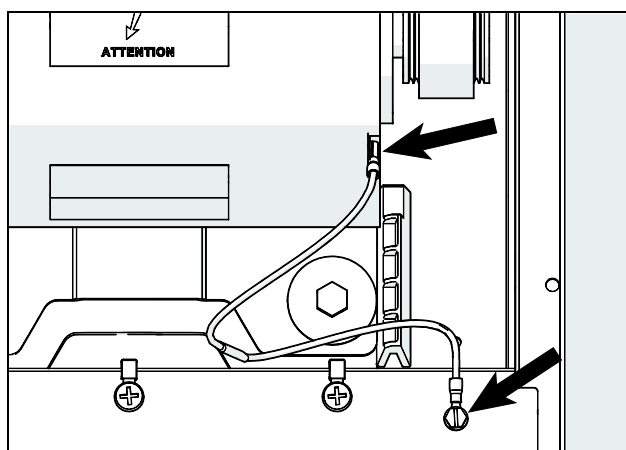



Figura 14: Punti di collegamento della linea di scarico elettrica

ATTENZIONE: quando si lavora nei pressi della parte anteriore dell'unità, prestare attenzione ai prolungamenti delle maniglie. Non è difficile urtare con la testa o subire altre lesioni se non si tiene presente la posizione dei prolungamenti delle maniglie.

Per fissare gli elementi di fissaggio:

Importante: *nella figura alla fine di questa procedura è mostrato solo un lato del tapis roulant. Assicurarsi di completare ciascun passaggio su* ***entrambi*** *i lati prima di andare al passaggio seguente.*

1. Serrare completamente le quattro viti che fissano i **lati** dei supporti verticali alla base del tapis roulant, come mostrato nella figura seguente.
2. Serrare completamente le due viti che fissano i **bordi** dei supporti verticali alla base del tapis roulant.
3. Serrare completamente le sei viti che fissano la carenatura della console ai supporti verticali.

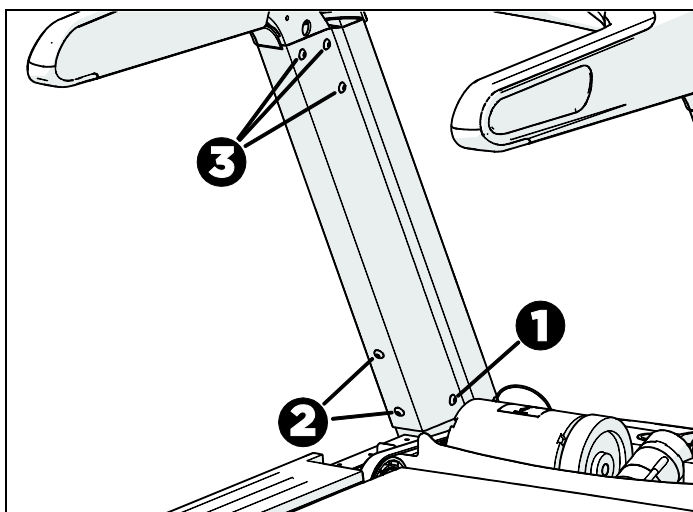



Figura 15: Sequenza di serraggio per gli elementi di fissaggio dei supporti verticali (è mostrato un lato)

Per completare il montaggio della base del tapis roulant:

1. Fissare un coperchio angolare a ciascun angolo anteriore inferiore del tapis roulant. Inserire i due ganci all'interno di ciascun coperchio angolare nei fori rettangolari del telaio del tapis roulant, quindi ruotare il coperchio in posizione.

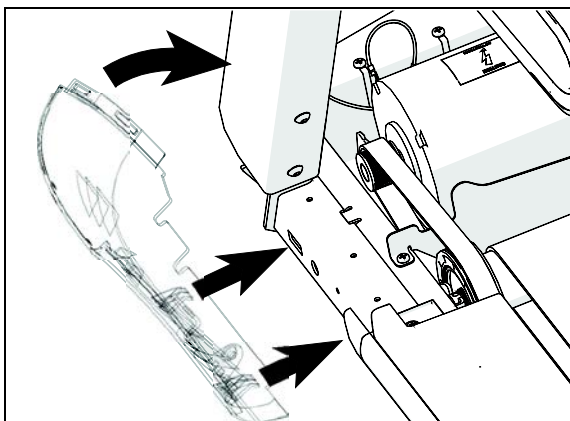



Figura 16: Posizionamento del coperchio angolare

2. Fissare i coperchi angolari in posizione utilizzando una vite autofilettante a testa troncoconica da ¾″ × ½″ e serrare le viti utilizzando un cacciavite Phillips n. 3.

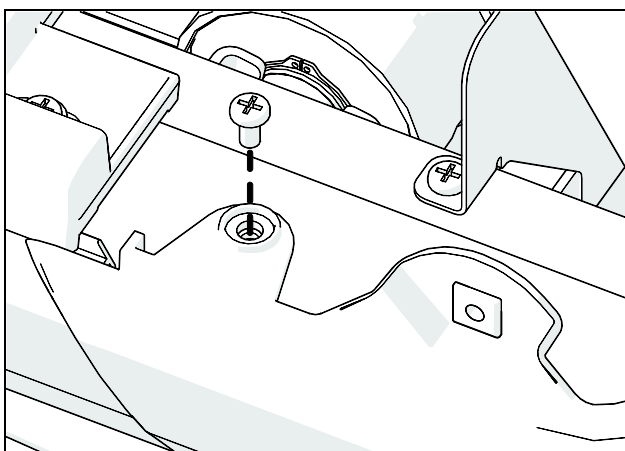



Figura 17: Fissaggio del coperchio angolare

3. Posizionare la scocca tra i supporti verticali.
4. Piegare delicatamente il bordo inferiore della scocca intorno alla staffa nella parte anteriore della base del tapis roulant. Fare in modo che la scocca si sistemi con le linguette negli alloggiamenti sui coperchi angolari.

5. Posizionare la scocca in modo che i fori delle viti si allineino correttamente ai fori sulla base del tapis roulant.

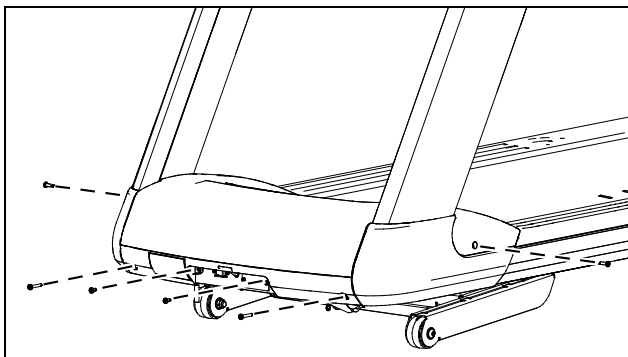



Figura 18: Installazione e fissaggio della scocca

6. Inserire una vite autofilettante a testa troncoconica da ¼″ × ¾″ nei due fori laterali. Serrare parzialmente entrambe le viti.
7. Inserire una vite autofilettante a testa troncoconica da ¼ × 1½ nei due fori esterni nella parte anteriore della scocca. Serrare parzialmente entrambe le viti.
8. Inserire una vite autofilettante a testa troncoconica da ¼ × ¾ nei due fori interni nella parte anteriore della scocca. Serrare parzialmente entrambe le viti.
9. Serrare le sei viti utilizzando un cacciavite Phillips n. 3, iniziando dalle viti anteriori.

Livellamento dell'unità

Il ponte del tapis roulant deve trovarsi perfettamente a livello da lato a lato per preservare l'allineamento del tappeto e garantire il corretto funzionamento. Se il carico non è uniformemente distribuito sul ponte del tapis roulant, gli utenti possono avvertire personalmente o notare sulla console vibrazioni eccessive. Prima di consentire l'utilizzo del tapis roulant, accertarsi che il ponte sia a livello.

Importante: *rispettare le precauzioni seguenti nel corso di tutta la procedura:*

- *Regolare un piedino posteriore per volta.*
- *Non estendere i piedini regolabili a più di ¾″ (2 cm).*
- *Installare l'unità solo su una superficie piatta e uniforme. La regolazione dei piedini posteriori non basta a compensare le variazioni della superficie sotto l'unità.*

Per mettere il tapis roulant a livello:

1. Posizionare una livella a bolla lungo il tappeto scorrevole per verificare che il tapis roulant sia a livello.

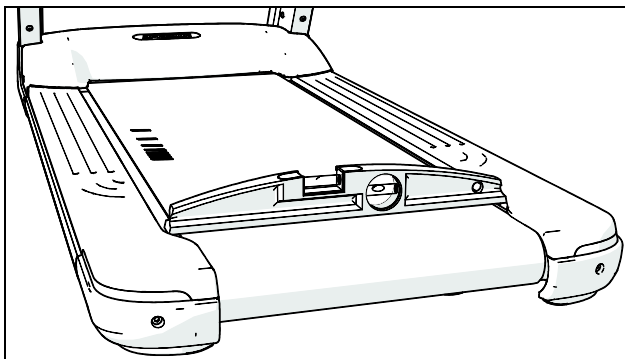



Figura 19: Posizionamento della livella a bolla sulla cinghia

Se il tapis roulant …	*Allora…*
È a livello	Assicurarsi che i controdadi sui piedini regolabili siano serrati saldamente, quindi passare alla procedura successiva.
Non è a livello	Proseguire con il passaggio 2.

2. Posizionarsi accanto ai piedini di regolazione posteriori.
3. Utilizzando una chiave esagonale aperta da ¾", allentare i controdadi sui piedini posteriori.

   Importante: *accertarsi che l'assistente adotti tecniche di sollevamento adeguate nel passaggio successivo.*
4. Chiedere all'assistente di sollevare la parte posteriore del tapis roulant.
5. Utilizzando una chiave esagonale aperta da ¾ , regolare i piedini come si desidera.
6. Ripetere i passaggi 2–5 fino a quando il tapis roulant non è a livello.
7. Se necessario, regolare i piedini posteriori in modo che il peso dell'utente sia distribuito uniformemente sul tapis roulant.
8. Utilizzando una chiave esagonale aperta da ¾", serrare i controdadi sui due piedini regolabili in modo da assicurarli al telaio del tapis roulant.

Capitolo 2

Installazione della console

Per facilitare l'installazione, tutte le console Experience Series Precor hanno la stessa bulloneria di montaggio e le stesse posizioni dei connettori per quanto possibile. La sequenza di installazione di ogni console è la seguente:

- Inserimento dei cavi della console
- Collegamento dei cavi
- Completamento dell'installazione (serraggio delle viti di montaggio e fissaggio del coperchio posteriore)

Le sezioni che seguono illustrano come eseguire queste operazioni.

Posizionamento della console (P80)

Durante il montaggio, i cavi necessari erano stati infilati nel telaio dell'unità di base e fuori dal foro di passaggio nel sostegno della console. Quando la piastra posteriore della console viene allineata col sostegno, è necessario controllare che i cavi della console passino correttamente nei fori di entrambi i componenti.

Importante: *prima di avviare la procedura seguente, rimuovere il coperchio posteriore dalla console di controllo. Per rimuovere il coperchio, utilizzare le unghie per far leva sul bordo inferiore e allentarlo, quindi ruotare il coperchio verso l'alto come illustrato nella figura seguente.*

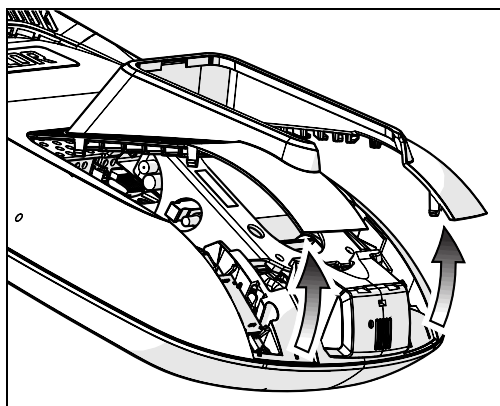



Figura 20: Rimozione del coperchio di accesso dalla console P80

Per posizionare la console:

1. Assicurarsi che ogni cavo passi il più possibile per il foro nella parte centrale del sostegno della console sull'unità di base.
2. Posizionare la console sul sostegno.
3. Appoggiare la console sul sostegno in modo che l'incavo sulla parte inferiore della piastra posteriore della console corrisponda al gancio rettangolare sulla parte inferiore del sostegno della console, come illustrato nella figura seguente.
4. Piegare in avanti la console fino all'arresto. Con una mano fermare la console in questa posizione, oppure chiedere assistenza ad un'altra persona.

Collegamento dei cavi (P80)

Dopo aver posizionato la console, separare i singoli cavi che escono dal sistema di cavi della console e inserirli nei connettori appropriati del circuito all'interno della console. Fare riferimento al diagramma e alla tabella che seguono per identificare cavi e connettori.

Importante: tutti i cavi devono passare attraverso il foro al centro del sostegno della console.

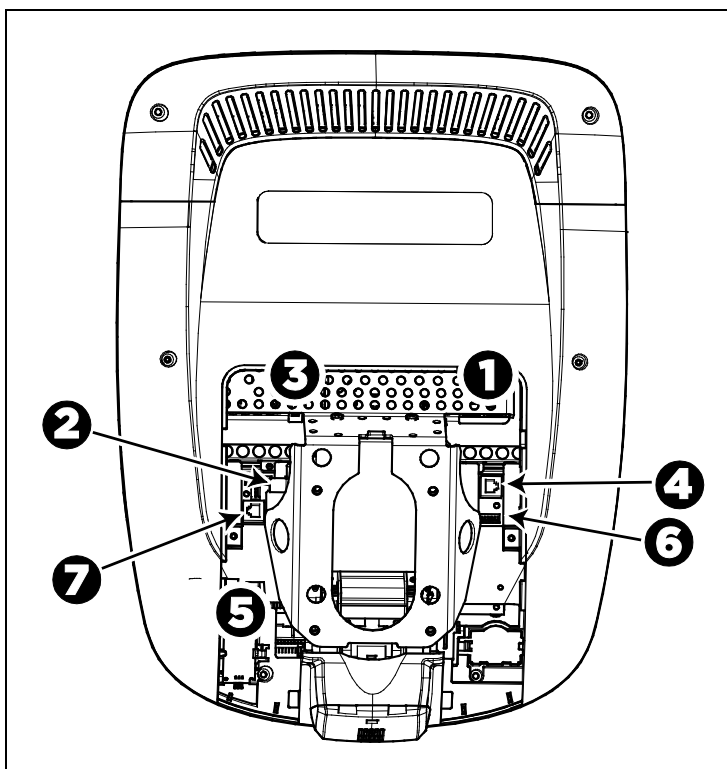



Figura 21: Collegamenti dei cavi, console P80

Tabella 2. Collegamenti cavi interni P80

Cavo	Tipo di connettore	Posizione del connettore di circuito
Ethernet (LAN)	Modulare a otto contatti, sul cavo nero e rotondo	❶
Ingresso TV	Coassiale di tipo F	❷
Alimentazione	Cavo sdoppiatore di alimentazione	❸
Dati dall'unità di base	Modulare a otto contatti, sul cavo grigio piatto	❹
Sensori di frequenza cardiaca	Ancoraggio per cablaggi a quattro vie, inchiavettato	❺
Chiave di sicurezza (solo tapis roulant)	Ancoraggio per cablaggi a sei vie, inchiavettato	❻
CSAFE	Modulare a otto contatti, sul cavo grigio piatto	❼

Per semplificare l'installazione e la manutenzione, instradare e connettere i cavi da 1 a 5 in base alle seguenti istruzioni.

Nota: nelle illustrazioni in questa sezione, alcuni cavi sono omessi per maggiore chiarezza.

Connessione del cavo della televisione

Il sintonizzatore della televisione della console è montato all'interno della piastra posteriore della console. Il sintonizzatore include un adattatore con cavo corto che consente al cavo della televisione di essere collegato all'esterno della piastra posteriore.

Per connettere il cavo della televisione:

1. Estrarre il cavo attraverso l'angolo in basso a destra della piastra posteriore.
2. Ruotare il cavo in senso antiorario attorno all'esterno della piastra posteriore.

   Importante: *nel passaggio successivo, una delle due chiavi deve essere una chiave dinamometrica calibrata su 30 pollici-libbre.*

3. Collegare il connettore sul cavo al connettore sul cavo del sintonizzatore e serrare i due connettori saldamente utilizzando due chiavi aperte da 7⁄16″. Posizionare entrambi i connettori sopra l'angolo in alto a destra della piastra posteriore.
4. Utilizzare una fascetta in plastica per fissare i connettori alla parte superiore della piastra posteriore. Passare la fascetta attraverso i due fori piccoli vicino all'angolo in alto a destra della piastra posteriore, quindi avvolgerla intorno ai connettori e fissarla saldamente. Tagliare e rimuovere l'estremità sporgente della fascetta.

La seguente illustrazione mostra come è posizionato il cavo una volta installato.

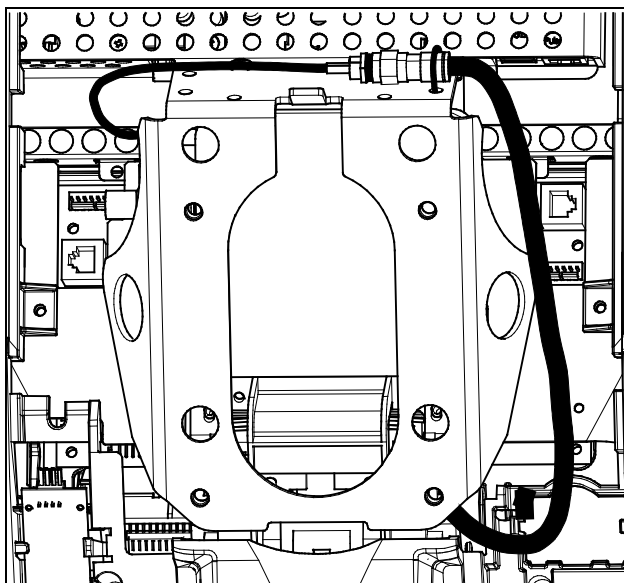



Figura 22: Collegamento del cavo della televisione

Connessione dei cavi Ethernet e dei dati dell'unità di base

Sia i cavi Ethernet sia quelli dei dati dell'unità di base passano attraverso l'apertura sezionata nell'angolo in alto a destra della piastra posteriore e sono collegati ai vicini jack modulari nella console. Per questo motivo, è importante fare attenzione durante il collegamento dei cavi. Il cavo nero Ethernet è collegato a un jack subito sotto la staffa in metallo perforata nella parte superiore dell'apertura nella console. Il cavo grigio dei dati dell'unità di base è collegato a un jack inferiore più vicino alla piastra posteriore.

Fare riferimento alla seguente illustrazione per il posizionamento corretto di entrambi i cavi.

ATTENZIONE: se si collega il cavo dati dell'unità di base al jack errato, l'apparecchiatura non funzionerà.

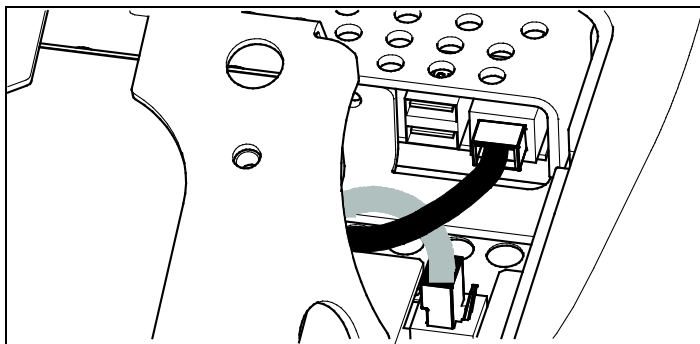



Figura 23: Collegamento dei cavi Ethernet e dei dati dell'unità di base

Connessione del cavo del sensore della frequenza cardiaca

Il cavo del sensore della frequenza cardiaca passa attraverso l'apertura sezionata nell'angolo in alto a sinistra della piastra posteriore, quindi in basso verso la piccola scheda di circuito nella parte inferiore a sinistra della console. La seguente illustrazione mostra come dovrebbe apparire il cavo una volta installato.

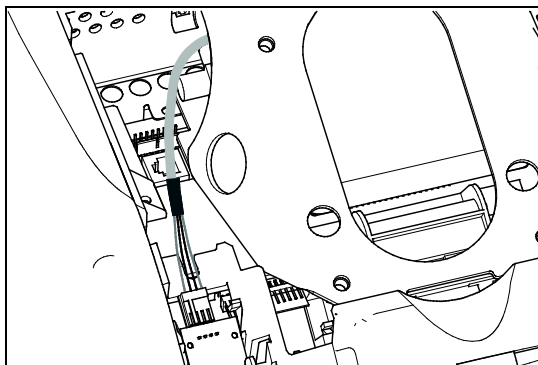



Figura 24: Collegamento del cavo della freq. cardiaca

Connessione del cavo di alimentazione

Instradare il cavo di alimentazione attraverso l'apertura sezionata nell'angolo in alto a sinistra della piastra posteriore. Nell'apertura adiacente, all'interno del telaio in acciaio della console, localizzare il connettore di ingresso di alimentazione sul cavo sdoppiatore e collegarlo al cavo di alimentazione.

Nota: assicurarsi che l'arresto sulla spina scatti in posizione nella presa.

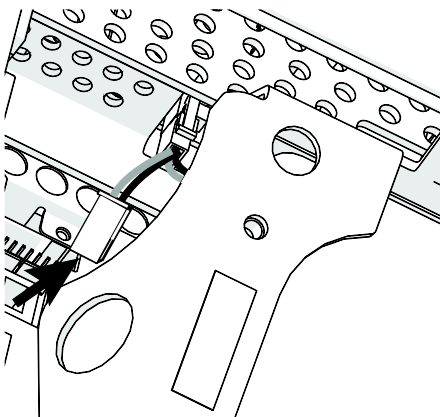



Figura 25: Collegamento del cavo di alimentazione

Completamento dell’installazione della console (P80)

Prima di completare i passaggi finali dell’installazione, controllare di nuovo i collegamenti eseguiti. Assicurarsi che tutti i cavi siano collegati adeguatamente e in sicurezza e che eventuali cavi non necessari siano stati raccolti nel modo opportuno.

Per completare l’installazione:

1. Inserire eventuali cavi aggiuntivi nella carenatura del tapis roulant.
2. Piegare all’indietro la console (verso l’utente) finché la linguetta sul bordo superiore della piastra posteriore non scivoli lungo il bordo superiore del sostegno della console e i fori delle viti siano adeguatamente allineati.
3. Inserire quattro bulloni con spallamento da ¼″ × ⅜″ nei fori sul sostegno della console e avvitarli nei fori della piastra posteriore della console. Utilizzando una chiave esagonale da 3⁄16″, avvitare completamente i bulloni con spallamento.

Figura 26: Fissaggio della console

4. Allineare le due linguette piccole alla parte superiore del coperchio posteriore della console con gli alloggiamenti sulla parte superiore dell’apertura nella custodia della console. Inserire le linguette negli alloggiamenti.
5. Inserire le linguette restanti sul coperchio posteriore negli alloggiamenti corrispondenti sulla custodia della console.
6. Premere delicatamente sui bordi del coperchio posteriore per farlo scattare in sede.

Posizionamento della console (P30 e P10)

Durante il montaggio, i cavi necessari erano stati infilati nel telaio dell'unità di base e fuori dal foro di passaggio nel sostegno della console. Quando la piastra posteriore della console viene allineata col sostegno, è necessario controllare che i cavi della console passino correttamente nei fori di entrambi i componenti.

Importante: *prima di avviare la procedura seguente, rimuovere il coperchio posteriore dalla console di controllo. Mettere da parte il coperchio e la bulloneria di montaggio per un utilizzo successivo.*

Se si installa un componente aggiuntivo come un PVS o un ricevitore audio wireless, rivedere le istruzioni per il montaggio corrispondenti affinché siano coordinate con quelle per il montaggio della console.

Per posizionare la console:

1. Assicurarsi che ogni cavo passi il più possibile per il foro nella parte centrale del sostegno della console sull'unità di base.
2. Posizionare la console sul sostegno.
3. Appoggiare la console sul sostegno in modo che l'incavo sulla parte inferiore della piastra posteriore della console corrisponda al gancio rettangolare sulla parte inferiore del sostegno della console, come illustrato nella figura seguente.
4. Piegare in avanti la console fino all'arresto. Con una mano fermare la console in questa posizione, oppure chiedere assistenza ad un'altra persona.

Collegamento cavi (P30 e P10)

Importante: *far passare tutti i cavi attraverso il foro semicircolare proprio sopra il sostegno della console come illustrato nella seguente figura.* ***Non*** *tentare di instradare i cavi attraverso altri fori o canali di acciaio sopra il sostegno.*

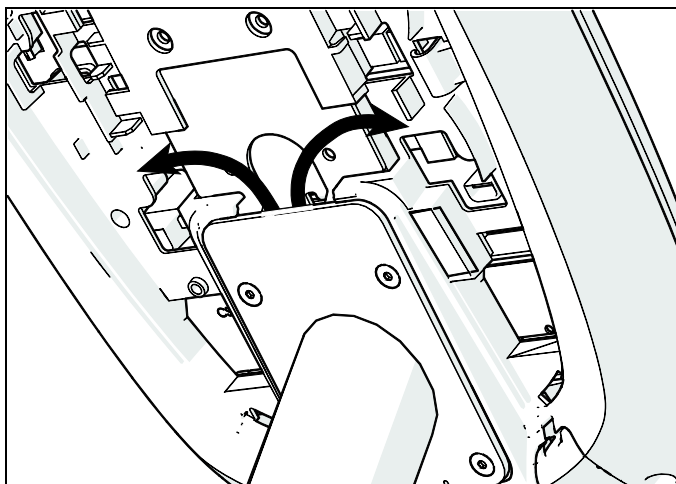



Figura 27: Instradamento del cavo dal sostegno alla console

Dopo aver posizionato la console, separare i singoli cavi che escono dal sistema di cavi della console e inserirli nei connettori appropriati del circuito all'interno della console. Fare riferimento al diagramma e alla tabella che seguono per identificare cavi e connettori.

Importante: tutti i cavi devono passare attraverso il foro al centro del sostegno della console.

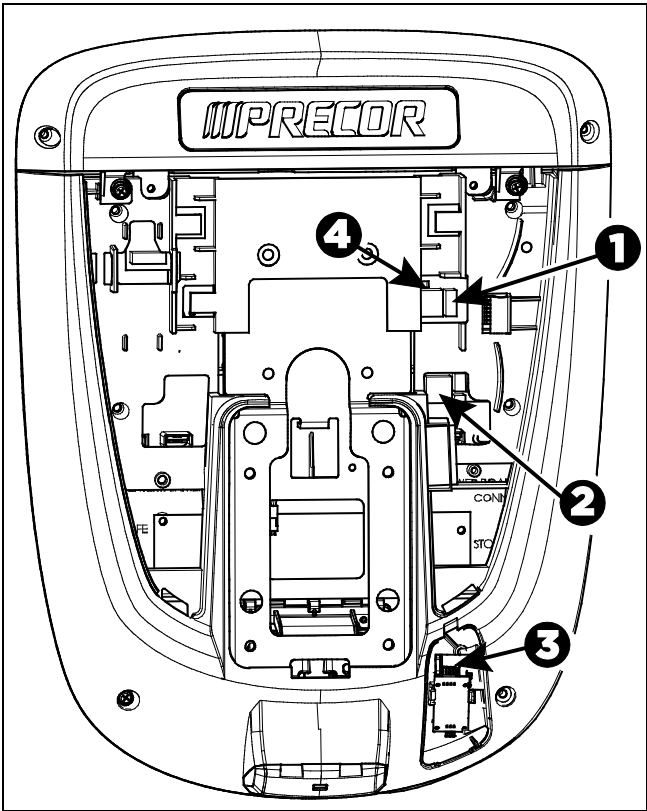



Figura 28: Collegamenti dei cavi, console P30 e P10

Tabella 3. Collegamenti dei cavi interni delle console P30 e P10

Cavo	**Tipo di connettore**	**Posizione del connettore di circuito**
Chiave di sicurezza (solo tapis roulant)	Ancoraggio per cablaggi a sei vie, inchiavettato	❶
Dati dall'unità di base	Modulare a otto contatti, sul cavo grigio piatto	❷
Sensori di frequenza cardiaca	Ancoraggio per cablaggi a quattro vie, inchiavettato	❸
CSAFE	Modulare a otto contatti, sul cavo grigio piatto	❹

Completamento dell’installazione della console (P30 e P10)

Prima di completare i passaggi finali dell’installazione, controllare di nuovo i collegamenti eseguiti. Assicurarsi che tutti i cavi siano collegati adeguatamente e in sicurezza e che eventuali cavi non necessari siano stati raccolti nel modo opportuno.

Per completare l’installazione:

1. Inserire eventuali cavi aggiuntivi nella carenatura del tapis roulant.
2. Piegare all’indietro la console (verso l’utente) finché la linguetta sul bordo superiore della piastra posteriore non scivoli lungo il bordo superiore del sostegno della console e i fori delle viti siano adeguatamente allineati.
3. Inserire quattro bulloni con spallamento da ¼″ × ⅜″ nei fori sul sostegno della console e avvitarli nei fori della piastra posteriore della console. Utilizzando una chiave esagonale da 3⁄16″, avvitare completamente i bulloni con spallamento.

Figura 29: Fissaggio della console

4. Allineare le due linguette piccole alla parte inferiore del coperchio posteriore della console con gli alloggiamenti sul fondo della custodia della console. Inserire le linguette negli alloggiamenti.

5. Inserire le due viti Phillips n. 8–32 x ½ rimosse in precedenza nei fori sul bordo superiore del coperchio posteriore della console. Stringere bene le viti.

   ***Importante**: se si sta installando una console dotata di Personal Viewing System (PVS), prestare attenzione a non pizzicare i cavi tra il coperchio posteriore e le viti a testa di montaggio del PVS.*

Rimontaggio della carenatura del tapis roulant

Dopo aver posizionato la console, ricollegare i due coperchi della carenatura del tapis roulant.

***Importante:** nella seguente procedura, accertarsi che i cavi non vengano rotti o pizzicati dagli elementi di fissaggio.*

Per rimontare la carenatura:

1. Verificare che tutti i cavi siano posizionati correttamente all'interno delle rispettive fascette.
2. Installare uno dei coperchi di accesso sull'apertura sopra il supporto verticale appropriato. Far scorrere le due linguette sotto il bordo dell'apertura come mostrato nella figura seguente.

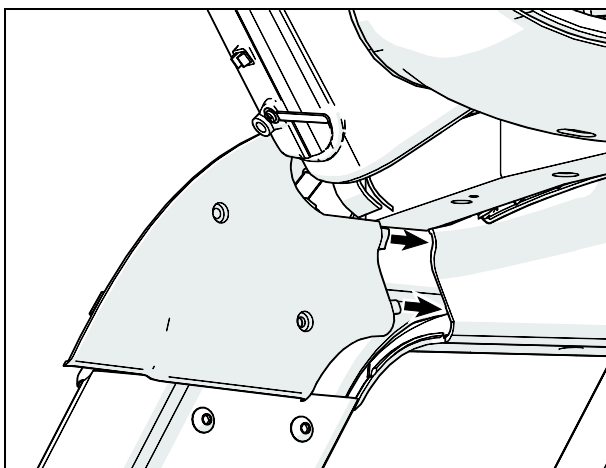



Figura 30: Posizionamento del pannello di accesso

3. Fissare il coperchio di accesso con due viti a testa piatta da ¼″ × 1″.

4. Ripetere i passaggi 2 e 3 per installare l'altro coperchio di accesso, quindi serrare saldamente le quattro viti utilizzando una chiave esagonale da ⁵⁄₃₂".

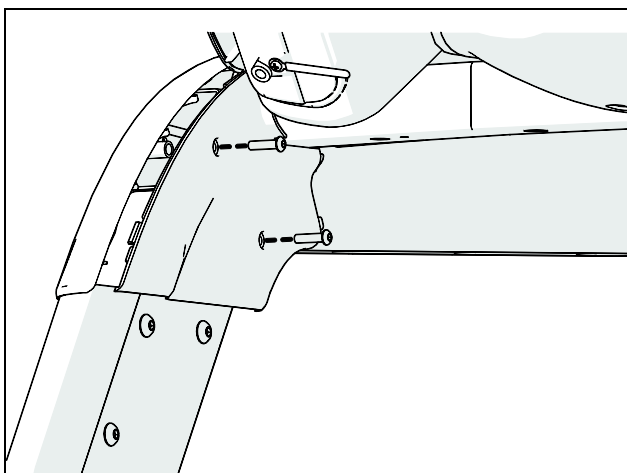



Figura 31: Fissaggio del pannello di accesso

5. Inserire il bordo del coperchio posteriore nel bordo inferiore della carenatura. Sollevare il coperchio finché non è possibile inserire due viti autofilettanti a testa troncoconica da ¼" × ¾" nei fori delle due viti inferiori e serrarle parzialmente.

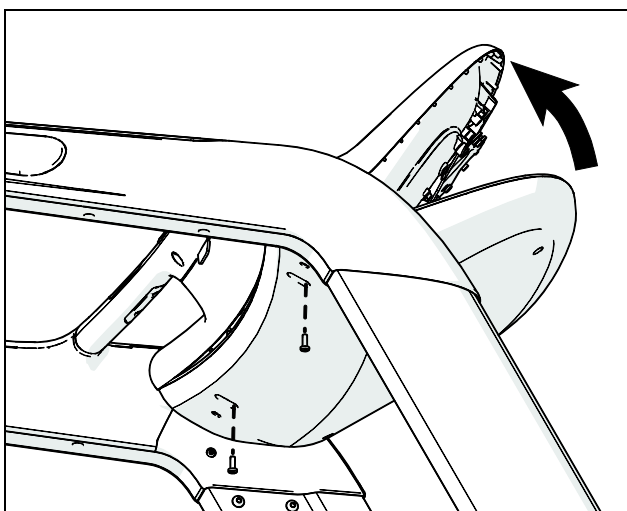



Figura 32: Posizionamento del coperchio posteriore

6. Sistemare il coperchio posteriore in posizione. Fissarlo utilizzando quattro viti autofilettanti a testa troncoconica da ¼″ × ¾″.

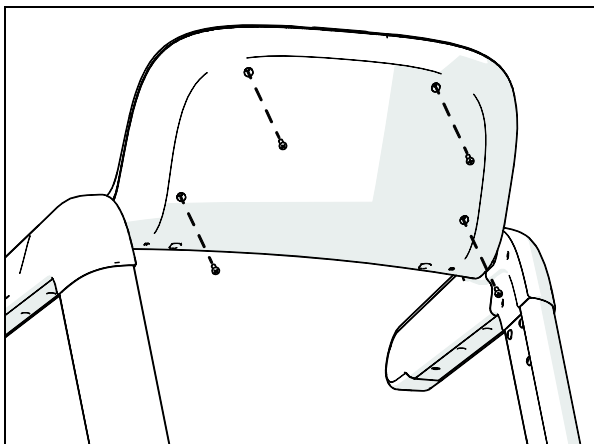



Figura 33: Fissaggio del coperchio posteriore

Importante: *prima di serrare le viti di montaggio del coperchio posteriore, assicurarsi che tutti i bordi siano correttamente in posizione e a livello con i pannelli vicini.*

7. Serrare le sei viti del coperchio posteriore utilizzando un cacciavite Phillips n. 3.

Collegamento del cavo di alimentazione

ATTENZIONE: utilizzare il cavo di alimentazione in dotazione. Non rimuovere o bypassare in alcun modo la presa a tre poli con un adattatore per utilizzare una presa sprovvista di messa a terra. Non collegare l'unità ad un trasformatore di alimentazione tentando di adeguarsi ai requisiti di tensione. Il mancato rispetto delle presenti istruzioni può danneggiare l'unità e rendere nulla la Garanzia Limitata di Precor.

Dopo aver portato a termine il montaggio, collegare il cavo di alimentazione ad una presa adeguata.

Importante: *il tapis roulant richiede un circuito derivato singolo da 20-amp con messa a terra in conformità alle linee guida del NEC (National Electric Code) o alla normativa nazionale sull'elettricità.*

Verifica dell'allineamento del tapis roulant e regolazione del tappeto scorrevole

Prima di lasciar utilizzare il tapis roulant, controllare l'allineamento del tappeto scorrevole e regolarlo se necessario. Per ulteriori informazioni, fare riferimento a *Verifica dell'allineamento del tappeto scorrevole* e *Regolazione del tappeto scorrevole* nel capitolo *Manutenzione*.

Addestramento all'uso dell'apparecchiatura

Le apparecchiature Precor non richiedono un effettivo periodo di addestramento. Tuttavia, le parti mobili come cinghie, ingranaggi e cuscinetti possono spostarsi durante la spedizione o l'immagazzinamento dell'apparecchiatura. Ciò può causare piccole irregolarità o rumori al primo azionamento dell'apparecchiatura.

L'apparecchiatura normalmente torna al funzionamento regolare dopo uno o due giorni di normale utilizzo. In caso contrario, contattare il rivenditore per l'assistenza. Per ulteriori informazioni, fare riferimento a *Come ottenere assistenza*.

Verificare che il Display di monitoraggio della frequenza cardiaca sia funzionante

Per verificare che il display di monitoraggio della frequenza cardiaca sia funzionante:

1. Iniziare l'esercizio sull'apparecchio.
2. Afferrare entrambi i manubri sensibili al tatto.

   Nota: la frequenza cardiaca viene letta entro dieci secondi. Durante questo lasso di tempo, il cuore sul display lampeggia. È necessario mantenere il contatto con entrambe le piastre in metallo su ciascun manubrio per assicurare una lettura esatta.
3. Osservare il display HEART RATE (Frequenza cardiaca). Dopo pochi secondi sarà visualizzato un valore che indica la frequenza cardiaca.
4. Se non appare un numero nel display HEART RATE (Frequenza cardiaca), effettuare i seguenti controlli:
   - Verificare il corretto collegamento dei cavi.
   - Ripetere il test con una persona diversa. Sebbene il display della frequenza cardiaca è generalmente molto preciso, potrebbe non funzionare correttamente per alcuni individui.

   Nota: se si utilizza un monitoraggio della frequenza cardiaca wireless, ripetere il test utilizzando una fascia pettorale o un simulatore di pulsazioni wireless invece di afferrare i manubri sensibili al tatto.

Verifica delle funzioni di sicurezza

Prima che gli utenti utilizzino il tapis roulant, verificare che l'interruttore di arresto, il pulsante **ARRESTA** e la funzione Auto Stop funzionino correttamente.

Per testare l'interruttore di riavvio:

1. Avviare un allenamento qualsiasi sul tapis roulant.
2. Dare uno strattone leggero al cordino della clip di sicurezza. Verrà visualizzato l'interruttore di riavvio e il tapis roulant inizierà immediatamente a rallentare fino a fermarsi.
3. Premere nuovamente l'interruttore di riavvio per farlo tornare alla posizione normale. La console viene ripristinata e torna alla schermata o al banner di benvenuto.

Per testare il pulsante ARRESTA:

1. Avviare un allenamento qualsiasi sul tapis roulant.
2. Premere una volta il pulsante **ARRESTA**. La console mostra la sospensione dell'allenamento.
3. Premere nuovamente il pulsante **ARRESTA**. La console visualizza un riepilogo dell'allenamento.
4. Premere il pulsante **ARRESTA** per la terza volta. La console torna alla schermata o al banner di benvenuto.

Per testare la funzione Auto Stop:

1. Avviare un allenamento qualsiasi sul tapis roulant, ma non salire sul tappeto scorrevole.
2. Attendere due minuti senza salire sul tappeto scorrevole. A questo punto, o immediatamente prima, il tapis roulant rallenta fino a fermarsi e la console richiede all'utente di confermare la sua presenza. In caso di mancata conferma, la console torna alla schermata o al banner di benvenuto.

Capitolo 3

Manutenzione

Per assicurare l'adeguato funzionamento dell'apparecchiatura, eseguire gli interventi di manutenzione basilari agli intervalli indicati nella lista di controllo manutenzione. La mancata conformità alle procedure di manutenzione dell'apparecchiatura riportate in questa sezione potrebbe comportare l'annullamento della garanzia limitata di Precor.

PERICOLO **Per ridurre il rischio di scossa elettrica, scollegare sempre l'apparecchiatura dall'alimentazione elettrica prima di pulirla o prima di eseguire interventi di manutenzione. Se l'apparecchiatura è auto-alimentata ma si avvale altresì di un adattatore elettrico opzionale, scollegare l'adattatore.**

Pulizia giornaliera

Precor consiglia di pulire l'apparecchiatura prima e dopo ogni sessione di allenamento. Per rimuovere polvere e sporco, strofinare tutte le superfici esposte con un panno morbido inumidito con uno dei seguenti prodotti:

- Soluzione composta da 30 parti di acqua e 1 parte di Simple Green® (per ulteriori informazioni visitare il sito Web **www.simplegreen.com**)
- Detergente ENVIR-O-SAFE all'ossigeno potenziato o di tipo universale concentrato, diluito secondo le istruzioni del produttore (per ulteriori informazioni visitare il sito Web **www.daleyinternational.com**)

In alternativa, è possibile pulire l'unità con le salviettine detergenti per apparecchiature da fitness Athletix (per ulteriori informazioni visitare il sito Web **www.athletixproducts.com**)

ATTENZIONE: leggere e seguire le istruzioni del produttore, soprattutto per quanto riguarda le modalità di diluizione, prima di utilizzare qualsiasi prodotto sulle apparecchiature da fitness Precor. Non utilizzare detergenti concentrati non diluiti o detergenti acidi di qualsiasi tipo; tali detergenti indeboliscono la rifinitura protettiva dell'unità e rendono nulla la garanzia limitata Precor. Non versare mai acqua o liquidi nebulizzati su alcuna parte dell'apparecchiatura. Lasciare asciugare completamente l'apparecchiatura prima dell'uso.

Aspirare la superficie su cui poggia l'apparecchiatura frequentemente per prevenire l'accumulo di polvere e sporcizia che potrebbero interferire con il funzionamento. Utilizzare uno spazzolone di nylon morbido per pulire il tappeto scorrevole.

ATTENZIONE: sui tappeti scorrevoli, durante la pulizia della scocca e delle guide laterali, non dimenticare i prolungamenti delle maniglie per evitare lesioni.

Ispezione giornaliera

Almeno una volta al giorno, controllare che l'apparecchiatura non presenti i seguenti problemi:

- Cinghie allentate
- Elementi di fissaggio allentati
- Rumori strani
- Cavi elettrici logori o sfilacciati
- Cordini o clip di sicurezza logori, danneggiati o mancanti
- Qualsiasi altro segno che indichi che l'apparecchiatura potrebbe richiedere manutenzione

Importante: *se si determina la necessità di rivolgersi all'assistenza per l'apparecchio, scollegare tutti i cavi di alimentazione (televisione, Ethernet e alimentazione) e rimuovere l'apparecchio dall'area destinata alle attività fisiche. Posizionare un cartello FUORI SERVIZIO sull'apparecchiatura e informare tutti i clienti e altri utenti che l'apparecchiatura non può essere usata.*

Per ordinare ricambi o contattare un fornitore di assistenza autorizzato Precor nella propria zona, fare riferimento a *Come ottenere assistenza*.

Lettura dell'indicatore luminoso di stato attivo

L'indicatore luminoso di stato attivo è posizionato nel bordo anteriore della scocca del tapis roulant, come mostrato nella figura seguente. L'indicatore luminoso è abbastanza grande e luminoso da consentire di verificare le condizioni di tutti i tapis roulant a distanza.

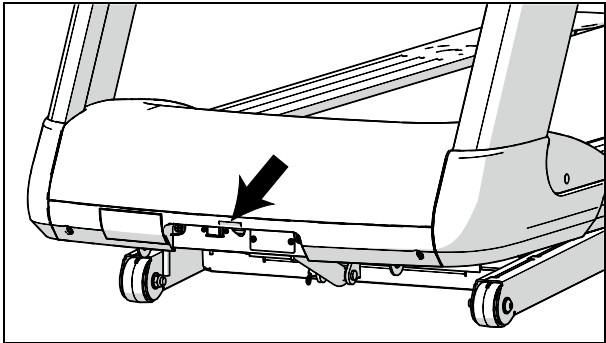



Figura 34: Posizione dell'indicatore luminoso

Durante il funzionamento normale, l'indicatore luminoso di stato è blu fisso. Cambia il colore e lo schema se l'unità elettronica del tapis roulant rileva un problema meccanico o elettrico.

Tabella 4. Aspetti dell'indicatore luminoso di stato e relativi significati

Aspetti dell'indicatore luminoso di stato	Significato	Azione richiesta
Blu fisso	Il tapis roulant funziona normalmente e non ha bisogno di manutenzione.	Nessuna.
Blu lampeggiante	Il tapis roulant deve essere sottoposto a un intervento di manutenzione programmato (solo console P80) o la cinghia deve essere sostituita (tranne che per i modelli a 230 V).	Eseguire la manutenzione richiesta, quindi ripristinare l'indicatore luminoso di stato.

Aspetti dell'indicatore luminoso di stato	Significato	Azione richiesta
Giallo fisso	Il tapis roulant ha rilevato e risolto un errore. Può essere ancora utilizzato, ma alcune funzioni potrebbero non essere disponibili.	Consultare il registro eventi della console per ulteriori informazioni.
Giallo lampeggiante	Il tapis roulant ha rilevato un errore che non è stato in grado di risolvere e adesso è fuori servizio.	Spegnere e riaccendere il tapis roulant (spegnerlo, aspettare 30 secondi, quindi riaccenderlo). Se l'errore si verifica nuovamente, controllare il registro eventi della console per ulteriori informazioni, quindi contattare l'assistenza clienti di Precor.

Manutenzione settimanale

Eseguire i seguenti compiti di manutenzione settimanalmente:

1. Sollevare il tappeto fino al punto di massima inclinazione, spegnere quindi l'interruttore di alimentazione o di circuito e scollegare l'unità dalla presa di corrente a parete.
2. Pulire il pavimento sotto l'apparecchio utilizzando un aspirapolvere o uno spazzolone con un panno umido.
3. Quando il pavimento è completamente asciutto, ricollegare l'alimentazione e riportare il tapis roulant in piano.
4. Ispezionare il cavo di alimentazione per verificare che non sia pizzicato sotto l'apparecchiatura o tra le due parti mobili.
5. Testare tutte le funzioni della console, incluse le funzioni di monitoraggio della frequenza cardiaca.
6. Verificare che l'unità sia posta direttamente sul pavimento. Tutti i piedini devono toccare il pavimento e l'unità non deve dondolare o oscillare quando è utilizzata. Se questo non si verifica, livellare nuovamente come descritto in *Livellamento dell'unità*.

Manutenzione mensile

Eseguire i seguenti compiti di manutenzione mensilmente:

1. Verificare l'allineamento del tappeto scorrevole come descritto in Verifica dell'allineamento del tappeto scorrevole. Per eventuali regolazioni, consultare Regolazione del tappeto scorrevole.
2. Spegnere l'interruttore di alimentazione o di circuito, quindi scollegare l'unità dalla presa a muro.
3. Verificare l'usura del tappeto scorrevole e della pedana.
4. Pulire il tappeto scorrevole e la pedana come descritto in Pulizia del tappeto scorrevole e della pedana.

   Nota: per aumentare la durata del tappeto, Precor consiglia di eseguire la pulizia del tappeto scorrevole e della pedana con cadenza settimanale.
5. Pulire il telaio del tapis roulant utilizzando un panno inumidito con acqua o con un detergente approvato.
6. Utilizzare dell'acqua e uno spazzolone di nylon morbido per pulire la superficie esterna del tappeto scorrevole.
7. Pulire la parte esterna della console con una spugnetta umida o con un panno morbido e asciugare con un panno asciutto. Tenere l'acqua lontana dai componenti elettronici per evitare corto circuito o danni.
8. Pulire il touchscreen con un panno morbido e senza pelucchi inumidito con alcol isopropilico al 91% (puro o diluito in acqua in parti uguali).
9. Rimuovere il coperchio anteriore ed eventuale laniccio o detriti, prestando attenzione a non danneggiare la ventola.
10. Aspirare eventuali residui, facendo attenzione a non avvicinare l'ugello dell'aspirapolvere a qualsiasi scheda di circuito (a meno che il proprio aspirapolvere sia protetto contro accumulo statico).
11. Pulire e lubrificare la vite del motore di sollevamento con un grasso approvato come SuperLube® con Teflon® o grasso sintetico Mobil 1®.
12. Controllare che tutti gli elementi di fissaggio siano serrati correttamente.
13. Sostituire tutti i coperchi.
14. Verificare che l'unità sia perfettamente aderente al pavimento. Tutti i piedini devono toccare il pavimento e l'unità non deve traballare quando in funzione. Se non lo sono, regolarli come descritto in Livellamento dell'unità.

Verifica dell’allineamento del tappeto scorrevole

Un allineamento corretto consente al tappeto di rimanere centrato e ne assicura il normale funzionamento. Per riallineare il tappeto, occorre eseguire alcune semplici regolazioni. In caso di dubbi su tale procedura, contattare l’Assistenza clienti Precor (fare riferimento a *Come ottenere assistenza*).

ATTENZIONE: non regolare il tappeto scorrevole in caso di utilizzo da parte di un utente.

Per verificare l’allineamento del tappeto scorrevole:

1. Assicurarsi che la superficie scorrevole sia quanto più a livello possibile. Se necessario, regolare i piedini posteriori per livellare il tapis roulant (fare riferimento a *Livellamento dell’unità*).

   Nota: la regolazione dei piedini posteriori può risultare insufficiente per compensare superfici estremamente non uniformi. Se non è possibile rendere la superficie scorrevole stabile e a livello, spostare il tapis roulant.
2. Accendere il tapis roulant.
3. Posizionandosi **a fianco** del tapis roulant (non sopra di esso), premere **GO** o **Quick Start** sulla console.
4. Se necessario, immettere il codice di sicurezza premendo in sequenza i tasti numerici. Il tappeto scorrevole viene automaticamente avviato dopo un conto alla rovescia di 3 secondi visualizzato sulla console.
5. Premere il tasto ACCELERA fino a raggiungere la velocità di 5 kph (3 mph).

   ATTENZIONE: in caso di sfregamento o di danni al tappeto scorrevole, arrestarlo immediatamente premendo il pulsante rosso ARRESTA. Contattare l’Assistenza clienti Precor.
6. Osservare per alcuni minuti il tappeto dalla parte posteriore del tapis roulant. Il tappeto deve rimanere centrato lungo la superficie scorrevole. In caso contrario, regolarlo (fare riferimento a *Regolazione del tappeto scorrevole*).

   Importante: *il mancato allineamento del tappeto può causarne lo strappo o il logoramento, eventi non coperti dalla garanzia limitata di Precor.*
7. Premere il pulsante rosso **ARRESTA** per arrestare il tappeto.
8. Spegnere il tapis roulant.

Regolazione del tappeto scorrevole

Importante: *prima di pulire il tappeto, spegnere il tapis roulant.*

La pulizia settimanale del tappeto scorrevole e della pedana sottostante può migliorare la durata del tappeto stesso in maniera significativa. Se non è possibile effettuare una pulizia settimanale, Precor consiglia di eseguirla mensilmente.

ATTENZIONE: NON effettuare la pulizia mentre il tapis roulant è in funzione.

Per pulire il tappeto scorrevole e la pedana:

1. Passare un panno morbido e asciutto sotto il tappeto scorrevole e la pedana.
2. Far scorrere il panno avanti e indietro, dal rullo di trasmissione (anteriore) al rullo di avvolgimento (posteriore).

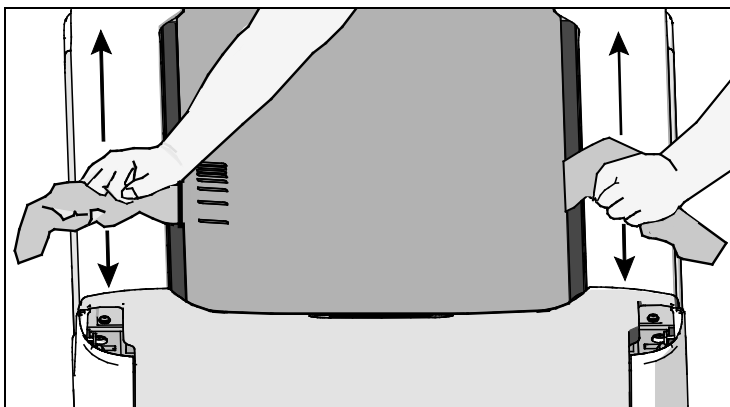



Figura 35: Pulizia del tappeto scorrevole

3. Rimuovere il panno da sotto il tappeto.
4. Afferrare il tappeto e farlo scorrere intorno ai rulli finché un'altra porzione dello stesso non è posizionata per la pulizia.
5. Ripetere i passaggi da 1 a 4 fino alla completa pulizia del tappeto e della pedana (circa quattro operazioni).
6. Verificare che il tappeto sia allineato e teso e regolare secondo necessità.

Livellamento dell'unità

Importante: *prima di pulire il tappeto, spegnere il tapis roulant.*

La pulizia settimanale del tappeto scorrevole e della pedana sottostante può migliorare la durata del tappeto stesso in maniera significativa. Se non è possibile effettuare una pulizia settimanale, Precor consiglia di eseguirla mensilmente.

ATTENZIONE: NON effettuare la pulizia mentre il tapis roulant è in funzione.

Per pulire il tappeto scorrevole e la pedana

1. Passare un panno morbido e asciutto sotto il tappeto scorrevole e la pedana.
2. Far scorrere il panno avanti e indietro, dal rullo di trasmissione (anteriore) al rullo di avvolgimento (posteriore).

Conservazione della fascia pettorale

Se è stata acquistata la fascia pettorale opzionale per la misurazione della frequenza cardiaca, conservarla al riparo da polvere e sporco, ad esempio in un armadietto o in un cassetto. Proteggere la fascia pettorale dalle temperature estreme. Non conservare in un luogo che possa essere esposto a temperature inferiori a 0°C.

Per pulire la fascia pettorale, utilizzare una spugna o un panno soffice inumidito con detergente neutro e acqua. Asciugare completamente la superficie con un asciugamano pulito.

Spostamento dell’apparecchiatura

L’apparecchiatura è molto pesante. Qualora fosse necessario spostare l’apparecchiatura, chiedere l’assistenza di un adulto e sollevare in modo adeguato. Utilizzare le ruote, se l’apparecchiatura ne è dotata, per ridurre il carico sulle persone.

Importante: *i tappi terminali in plastica dei tapis roulant Precor sono studiati appositamente per il sollevamento. Con l’aiuto di un’altra persona, mettere una mano sotto ciascun lato del tappo terminale. Quindi, adottando tecniche di sollevamento appropriate, sollevare la parte posteriore del tapis roulant, facendolo muovere sulle ruote anteriori.*

Se si trova in posizione inclinata il tapis roulant risulterà più facile da spostare.

Per portare il tapis roulant in posizione inclinata per spostarlo:

1. Premere GO sulla console.
2. Aumentare il livello di inclinazione a 4 o maggiore.
3. Mentre il tapis roulant è in funzione, spegnere l’interruttore di alimentazione principale.
4. Scollegare il cavo di alimentazione del tapis roulant.

Conservazione per lunghi periodi

Se ci si aspetta di non utilizzare l’apparecchiatura per molto tempo, eseguire gli interventi che seguono prima di immagazzinarla:

- Spegnerlo.
- Scollegare eventuali cavi elettrici.
- Se c’è un adattatore di corrente aggiuntivo, collegare l’adattatore per evitare che la batteria interna si danneggi.
- Posizionarla in modo che non si danneggi e non provochi lesioni o non interferisca con altre apparecchiature.

Capitolo 4

Aspetti relativi alla sicurezza dei tapis roulant

Prima di consentire agli utenti l'utilizzo dell'apparecchiatura Precor, esaminare il *Informazioni importanti sulla sicurezza* nel presente manuale. Istruire inoltre i clienti sulle modalità di utilizzo sicuro dell'apparecchiatura, in base alle istruzioni in *Inserimento del codice di sicurezza*.

Inserimento del codice di sicurezza

Quando l'apparecchiatura è spedita dalla fabbrica, la protezione del codice di sicurezza non è attiva.

Dopo aver attivato il codice di sicurezza, informare i clienti che l'apparecchiatura richiede tale codice per prevenire utilizzi non autorizzati. Per utilizzare l'apparecchiatura è necessario portare a termine i passaggi seguenti.

Per immettere il codice di sicurezza e avviare il tapis roulant:

1. Assumere la posizione di partenza, con una mano libera per inserire il codice e l'altra che si regge alla maniglia.

   Importante: *reggere la maniglia in modo saldo con almeno una mano nel corso dei passaggi seguenti.*
2. Quando sulla console è visualizzato il messaggio di testo scorrevole, selezionare un programma o premere GO.

3. Quando viene richiesto di inserire il codice di sicurezza e sbloccare il tapis roulant, premere in ordine i tasti 1, 2, 3 e 4.

   Se il codice è stato inserito correttamente, inizia l'allenamento. In caso contrario, l'apparecchiatura è in pausa per due secondi e poi richiede di inserire nuovamente il codice. Se si premono almeno cinque tasti, si ritorna alla richiesta del codice di sicurezza iniziale.

Nota: sulla console del tapis roulant è visualizzato un conteggio alla rovescia di 3 secondi prima che il tappeto scorrevole cominci a muoversi.

Utilizzo della clip di sicurezza per tapis roulant

Il tapis roulant è dotato di tre diverse funzioni di arresto, le quali funzionano come segue:

Se l'utente...	*Allora la cinghia del tapis roulant...*	*E la console...*
Tira il cordino attaccato alla clip di sicurezza e innesca l'interruttore di riavvio ❶	Rallenta fino all'arresto	Mostra il messaggio PREMI INTERRUTTORE RESET. Su alcuni modelli di console, l'interruttore di riavvio viene indicato da una freccia.
Preme il pulsante rosso ARRESTA ❷	Rallenta fino all'arresto	Mostra la sospensione dell'allenamento.
Scende dal tappeto scorrevole per un intervallo di tempo preimpostato	Rallenta fino all'arresto	Mostra la sospensione dell'allenamento.

L'interruttore di riavvio e il pulsante rosso **ARRESTA** sono posizionati sotto la console, come mostrato nella figura seguente. Se viene innescato l'interruttore, viene visualizzato il pulsante. Il tapis roulant non si attiva finché il pulsante non torna alla posizione normale.

Figura 36: Interruttore di riavvio

Informare gli utenti dell'importanza dell'utilizzo della clip di sicurezza durante l'allenamento sul tapis roulant e illustrare loro la corretta modalità di applicazione della clip sugli indumenti in prossimità della vita.

Se durante gli esercizi viene innescato l'interruttore di riavvio, eseguire la seguente procedura:

1. Se necessario, riattaccare la clip di sicurezza.
2. Premere l'interruttore di riavvio fino a farlo scattare in posizione normale.

   Nota: se viene innescato l'interruttore di riavvio, tutte le informazioni relative all'allenamento corrente vengono eliminate.
3. Ricominciare l'allenamento dall'inizio, riducendo di conseguenza il tempo in base alla quantità di esercizi completati.

Figura 37: Fissaggio della clip di sicurezza

Suggerimento: la piccola barra flessibile sotto l'interruttore di riavvio è progettata per riporre la clip di sicurezza. Quando il tapis roulant non è in uso, fissare la clip di sicurezza alla barra come mostrato nella figura seguente.

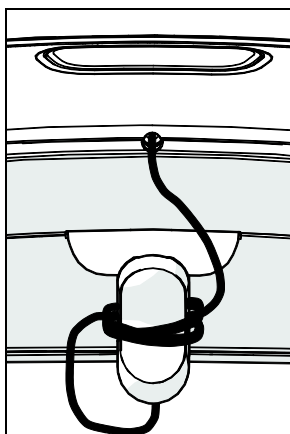



Figura 38: Conservazione della clip di sicurezza

Accensione e spegnimento del tapis roulant

Per accendere e spegnere il tapis roulant, utilizzare l'interruttore posizionato sotto la scocca, vicino alla presa del cavo di alimentazione.

Importante: *quando il tapis roulant non è utilizzato, spegnerlo.*

Limiti di peso

Gli utenti di peso superiore a 180 kg (400 libbre) non devono usare il tapis roulant. Gli utenti di peso superiore a 160 kg (350 libbre) non devono correre sul tapis roulant.

Posizionamento

L'area interna al tapis roulant deve rimanere sempre libera e priva di oggetti che possano causare interferenze, ad esempio altri attrezzi. Per la sicurezza dell'utente e una manutenzione adeguata, inoltre, lasciare libera e priva di interferenze un'area di 1 metro per 2 metri dietro il tappeto scorrevole.